

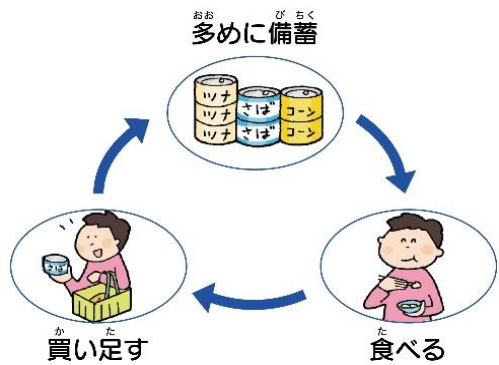
9月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

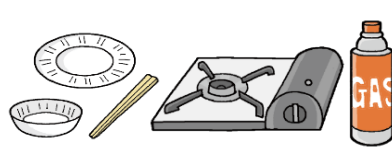
災害に備えよう～9月1日は防災の日～

いつ起こるか分からない大地震や台風などの災害、無理なく備えるには、普段の食品を少し多めに買って置き、使ったら買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



備えておくとよいもの

- ・水は1人1日3ℓを目安に3日以上
- ・料理せずに食べられるものや、保存ができて食べ慣れているもの
- ・温かいものが食べられるようにガスコンロなど



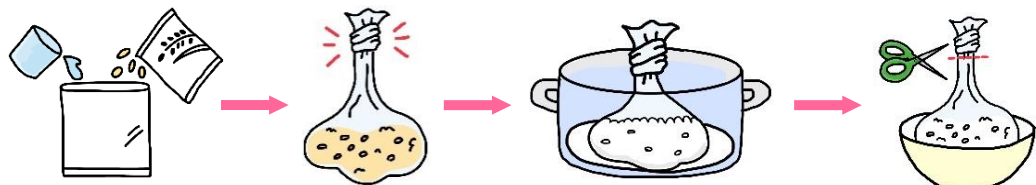
★やってみよう！ポリ袋で炊くごはん

【材料（1人分）】

- 米・・・100cc
- 水・・・110～120cc
(洗米する場合は水を10ccほど減らす)
- ポリ袋・・・1枚
(薄い場合は2重にして使う)

【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ、15分置く。
- ②空気を抜き、上の部分を結ぶ。
- ③鍋に耐熱皿を敷き、湯を沸かす。
- ④グツグツしない程度で20～30分加熱する。
- ⑤火を止めて10分程度蒸らしてできあがり。



令和6年9月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂肪
2	月	ごはん 牛乳・ マカロニスープ・ 鶏肉とごぼうの甘辛あえ	こめ・さとう・でん ぷん・マカロニ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく・ ベーコン	ごぼう・しょうが・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・キャベツ	794	28.6	26.2
3	火	ごはん 牛乳・ カレーシチュー・ コーンサラダ	こめ・じゃがいも・ ドレッシング・さと う・こむぎこ・あぶ ら・バター	ぎゅうにゅう・ぶたに く	グリーンピース・にんに く・にんじん・たま ねぎ・コーン・りんご ・きゅうり・キャベツ・ しょうが	786	29.5	22.3
4	水	ごはん 牛乳・ 豚肉のオイスターソース炒め・ かにたま	こめ・あぶら・さと う・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたに く・かにたま	たまねぎ・にんにく・に んじん・にら・たけの こ・しょうが・きくら げ・キャベツ	703	31.2	18.4
5	木	ごはん 牛乳・ 豚汁・ さけの塩焼き	こめ・さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ・ ヨーグルト・みそ・ぶ たにく	こまつな・しいたけ・す だち・たまねぎ・にんじ ん	770	39.8	16.5
6	金	減量ごはん 牛乳・ わかめうどん・ 肉とごぼうのしぐれ煮	こめ・うどん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・わか め・ぶたにく・なる と・あぶらあげ・きゅ うにく	たまねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ・ごぼう・ しょうが	726	29.2	24.4
9	月	ごはん 牛乳・ 大根のベーコン煮・ はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・さ とう・てんぷらこ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ベー コン・ぶたにく・はん ぺん・あおのり	えだまめ・だいこん・た まねぎ・にんじん	793	32.8	24.0
10	火	あまからキムチ丼 牛乳・ 春雨の酢の物	こめ・さとう・ごま あぶら・ごま・あぶ ら・はるさめ	ぎゅうにゅう・たま ご・ぶたにく	チンゲンサイ・はくさ い・にんにく・にら・ しょうが・きゅうり・キ ムチ・きくらげ・にんじ ん・たまねぎ	716	26.7	18.4
11	水	☆セルフハンバーグサンド 牛乳・ 米粉のパンキンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ	パン・さとう・でん ぷん・こめこ・パ ター	ぎゅうにゅう・とりに く・ハンバーグ・いん げんまめ	キャベツ・パセリ・たま ねぎ・かぼちゃ・にんじ ん	816	37.3	29.2
12	木	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのごまてり煮 ゆでえだまめ	こめ・あぶら・ご ま・さとう・でんぷ ん	ぎゅうにゅう・とう ふ・いわし・ぶたに く・あぶらあげ	たまねぎ・チンゲンサ イ・えだまめ・にんじん	787	35.2	24.6
13	金	ごはん 牛乳・ 高野豆腐の煮物・ 野菜のアーモンドあえ	こめ・ゼリー・アー モンド・じゃがい も・さとう	ぎゅうにゅう・こう やぼうふ・さつまあ げ・とりにく	たまねぎ・キャベツ・こ まつな・さやいんげん・ しいたけ・にんじん	796	34.8	19.2
17	火	ごはん 牛乳・ ふしめん汁・ さばの生姜焼き	こめ・ふしめん・だ んご・さとう	ぎゅうにゅう・かま ぼこ・さば	にんじん・たまねぎ・だ いこん・しょうが・しい たけ・こまつな	749	31.2	20.8
18	水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 野菜のごま酢みそあえ	こめ・さとう・ごま あぶら・あぶら・ご ま	ぎゅうにゅう・ぶた にく・きゅうにく・ち くわ・みそ・わかめ・な まあげ	しょうが・にんじん・た まねぎ・こんにゃく・ キャベツ・きゅうり・グ リンピース	778	31.6	26.5
19	木	ごはん 牛乳・ 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 れんこんサラダ	こめ・さつまいも・ あぶら・ドレッシン グ・でんぷん・さと う	ぎゅうにゅう・うず らたまご・ツナ・とりに く	きゅうり・れんこん・に んじん・たまねぎ・コー ン・えだまめ	853	32.3	24.7
20	金	ごはん 牛乳・ 豚肉と春雨の炒め物・ エビしゅうまい	こめ・はるさめ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・えび しゅうまい・こくとう ピース・ぶたにく	きくらげ・ヤングコー ン・チンゲンサイ・たま ねぎ・しょうが・キャ ベツ・にんじん	783	32.0	20.2
24	火	ごはん 牛乳・ さんぴらごぼう・ さわらのおろしソース	こめ・ごまあぶら・ さとう・あぶら・ご ま	ぎゅうにゅう・さわ ら・ちくわ・ぶたに く	にんじん・だいこん・ご ぼう・こんにゃく・ピー マン	782	37.0	21.1
25	水	☆食パン 牛乳・ なす入りミートスパゲティ・ コロコロ豆サラダ	パン・オリーブオイ ル・ドレッシング・ スパゲティ・ジャ ム	ぎゅうにゅう・だい す・きゅうにく・ぶた にく	しめじ・えだまめ・きゅ うり・たまねぎ・なす ・にんじん	827	34.8	24.4
26	木	たきこみごはん 牛乳・ じゃがいものみそ汁・ いかのかりん揚げ	こめ・でんぷん・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・いか・みそ	こまつな・にんじん・た まねぎ・たきこみごは んのぐ・しめじ・しょう が	734	33.2	19.4
27	金	ごはん 牛乳・ かぼちゃのうま煮・ ごまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりに く・さつまあげ・こん ぶつくだに	チンゲンサイ・えだま め・かぼちゃ・キャ ベツ・たまねぎ・にん じん・こんにゃく	708	28.9	14.6
30	月	ソースカツどん 牛乳・ かきたま汁・ ポイルキャベツ	こめ・さとう・あぶ ら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とんか つ・とうふ・たまご わかめ	えのきたけ・ねぎ・キャ ベツ・たまねぎ・にん じん	865	32.8	30.1

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂肪(熱量20～30%) 18～28g kcal g g
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



こんげつ あなんしきん
今月の阿南市産

米・しいたけ・すだち