

9月給食だより

阿南市中央
学校給食センター

長い夏休みが終わって、学校生活の再開です。日に焼けたみなさんの笑顔がまぶしいですね。9月になっても厳しい残暑が続きます。規則正しい生活、バランスのよい食事で、元気よくさわやかに秋をスタートしていきましょう。

生活リズムをととのえよう

9月1日は
防災の日

長い夏休みで、体のリズムが休日モードのままになっていませんか？ いつもの生活リズムに戻すためには、早く寝てたっぷり睡眠をとること、また、早く起きてしっかり朝ごはんを食べることで。

☆早ね、早おき、朝ごはんのために・・・

- 早く寝るため電源オフ！
- 朝日を浴びて目覚めすっきり！
- 前日に用意、朝にゆとりを！

お米づくりカレンダー

新米の季節がやってきました。春に小さかった苗はどんなふうにして、おいしいお米になるのでしょうか？

1～2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11～12月

つち 土づくり
た 田おこし
しろかき
なえ 苗づくり
たう 田植え
くさと 草取り
のうやく 農薬
ひりょう 肥料
いな 稲刈り
だっこく 脱穀
しゅっか 出荷
きかい 機械や道具の整備

お米をつくるには田植えや稲刈りだけでなく、草とりや水の管理、土づくりなど一年を通していろいろな作業が必要です。多くの時間をかけてごはんができます。

たいせつにいただきますよね。

お米は食事だけでなく、暮らしや歴史にも深く結びついています。

学校給食予定献立表

令和7年 9月分

阿南市教育委員会

日 曜		献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	
力や熱になる			血・骨・肉をつくる	体の調子を整える					
1	月	ごはん 牛乳・ 大根のベーコン煮・ はんぺんのいそあげ	ふりかけ	こめ・さとう・てん ぷらこ・こむぎこ・ あぶら	ぎゅうにゅう・はん ぺん・あおのり・ぶたに く・ベーコン	だいこん・たまねぎ・ にんじん・さやいんげ ん	771	31.8	22.9
2	火	ごはん 牛乳・ チキンカレー・ 豆サラダ		こめ・さとう・じゃ がいも・こむぎこ・ あぶら・バター・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ヨー グルト・とり・だい ず	えだまめ・きゅうり・ グリーンピース・しょ うが・たまねぎ・にん じん・にんにく・りんご	773	31.5	21.3
3	水	減量ごはん 牛乳・ 冷やしうどん・ 牛肉とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	こめ・さとう・うど ん・あぶら	ぎゅうにゅう・わか め・ぎゅうにく・なる と	たまねぎ・にんじん・ きゅうり・ごぼう・ しょうが	748	27.8	26.3
4	木	ごはん 牛乳・ とん汁・ さばの塩焼き	すだち・ ☆シュー クリーム	こめ・さつまいも・ シュークリーム	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・さば	しいたけ・すだち・た まねぎ・にんじん・こ まつな	797	35.5	26.8
5	金	ごはん 牛乳・ 卵と野菜のいためもの・ えびしゅうまい	小魚アー モンド	こめ・あぶら・アー モンド	ぎゅうにゅう・こざか な・たまこ・ぶたに く・えびしゅうまい	きくらげ・にんじん・ チンゲンサイ・たま ねぎ・たけのこ・キャ ベツ・しょうが	826	35.0	26.9
8	月	ごはん 牛乳・ ふしめん汁・ とり肉とごぼうのあまからあえ		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら・ふし めん	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・わかめ・とり にく・ちくわ	たまねぎ・しめじ・ね ぎ・にんじん・しょ うが・ごぼう・だい こん	765	28.2	23.4
9	火	菜めし 牛乳・ かぼちゃのうま煮・ ごまあえ		こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・がん もどき・とりにく	えだまめ・かぼちゃ・ キャベツ・こまつな・ こんにゃく・たま ねぎ・にんじん・あ おな	747	30.3	18.7
10	水	★セルフフィッシュサンド 牛乳・ ミネストローネ・ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタル ソース スライス チーズ	パン・じゃがいも・ あぶら・タルタル ソース	ぎゅうにゅう・ウイ ン・いんげん・まめ・ チーズ・ほきフライ	キャベツ・たまねぎ・ トマト・にんじん・に んにく	847	36.1	34.0
11	木	ごはん 牛乳・ 焼肉・ 五目厚焼き卵		こめ・あぶら・さ とう	ぎゅうにゅう・みそ・ たまごやき・ぎゅう にく・ぶたにく	にんじん・ヤングコー ン・にんにく・たま ねぎ・しょうが・キャ ベツ・ピーマン	759	32.7	25.3
12	金	ごはん 牛乳・ 厚あげのカレーそば煮・ きゅうりとちくわのすのもの		こめ・さとう・こ ま・あぶら	ぎゅうにゅう・ちく わ・なまあげ・ぶた にく・わかめ	しょうが・たまねぎ・ こんにゃく・グリン ピース・きゅうり・に んじん	746	30.8	24.6
16	火	ごはん 牛乳・ れんこんのさんびら いわしのしょうが煮 きゅうりのゆかりあえ		こめ・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いわ しのしょうがに・さ つまあげ・だいず・ぶ たにく	れんこん・こんにゃ く・きゅうり・さや いんげん・しそ・にん じん	746	31.5	20.4
17	水	ごはん 牛乳・ 肉じゃが・ 野菜とひじきのあえもの	☆みかん ゼリー	こめ・ゼリー・あ ぶら・さとう・じゃ がいも	ぎゅうにゅう・ひ じき・ぶたにく・ち くわ	えだまめ・キャベツ・ にんじん・チンゲン サイ・たまねぎ・こ んにゃく	758	28.1	15.2
18	木	ごはん 牛乳・ とうふと白菜のスープ・ フルコギ		こめ・ごまあぶら・ さとう・はるさめ・ あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎ ゅうにく・とうふ・ぶ たにく・ベーコン	ねぎ・にんにく・は くさい・きくらげ・コ ーン・たまねぎ・に んじん	793	30.7	27.9
19	金	ごはん 牛乳・ とり肉とさつまいものケチャップ煮・ コーンサラダ		こめ・さつまいも・ ドレッシング・さ とう・あぶら・でん ぶん	ぎゅうにゅう・とり にく・うずらたまこ	にんじん・きゅうり・ グリーンピース・コ ーン・たまねぎ・キャ ベツ	834	28.9	24.1
22	月	ごはん 牛乳・ 高野豆腐の煮物・ とさあえ		こめ・さとう・じゃ がいも	ぎゅうにゅう・かつ お・ぶし・こうやど うぶ・とり・に く	さやいんげん・にん じん・しいたけ・たま ねぎ・きゅうり・キャ ベツ	704	34.2	16.9
24	水	☆食パン 牛乳・ なす入りミートスパゲティ・ れんこんサラダ	りんご ジャム	パン・ドレッシン グ・スパゲッティ・ ジャム	ぎゅうにゅう・ツツ ・ぎゅうにく・ぶた にく	コーン・れんこん・に んじん・なす・しめ じ・グリーンピース・ きゅうり・たまねぎ	858	35.2	26.6
25	木	ごはん 牛乳・ かぼちゃのみそ汁 さわらのすだち風味 ゆでえだまめ		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・あ ぶらあげ・みそ・さわ ら	にんじん・かぼちゃ・ こまつな・すだち・た まねぎ・えだまめ	799	34.3	23.1
26	金	あまからキムチどん 牛乳・ 春雨のすのもの		こめ・ごま・はる さめ・さとう・ごま あぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・たま こ・ぶたにく	にんにく・はくさい・ しょうが・にんじん・ キムチ・たまねぎ・に ら・チンゲンサイ	710	28.0	17.3
29	月	ごはん 牛乳・ 厚あげと野菜のみそいため・ あげたこ焼き		こめ・あぶら・た こやき・さとう	ぎゅうにゅう・あ おのり・みそ・ぶた にく・なまあげ・け ずりぶし	ピーマン・にんじん・ しょうが・キャベツ・ たまねぎ	749	31.6	21.6
30	火	ごはん 牛乳・ マカロニスープ・ さけのピザ焼き	昆布 つくた煮	こめ・じゃがいも・ マカロニ	ぎゅうにゅう・ペー コン・こんぶつくたに ・さけ・チーズ	にんじん・キャベツ・ コーン・こまつな・た まねぎ	732	33.7	19.5

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。
※ちくわ・かまぼこ・さつまあげ・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。

