

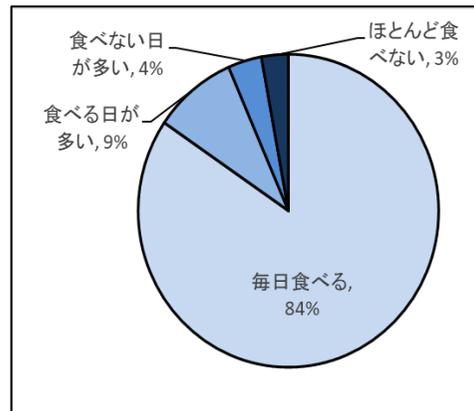
# 9月の給食だより

阿南市第一学校給食センター

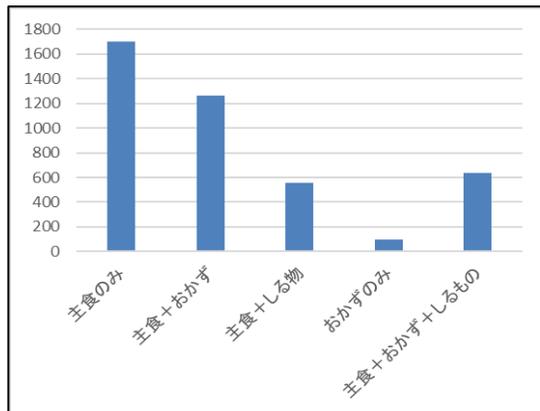


## ★朝ごはんをしっかりと食べよう！

あさ 朝ごはんを食べていますか？



あさ 朝ごはんにどんなものを食べましたか？



阿南市学校食育推進委員会生活習慣アンケート結果 (R6) より

## 朝ごはんを3つのスイッチをONにしよう！

黄・赤・緑の食品を食べることで、3つのスイッチが入ります

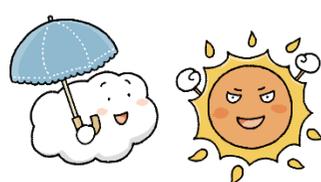
あたまのスイッチ

からだのスイッチ

おなかのスイッチ

## スイッチがONになると...

- ・しっかりと勉強できる
- ・しっかりと運動できる
- ・熱中症になりにくい



## 令和7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	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	脂質
1 月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのおいそあげ	ぶりかけ	こめ・さとう・てんぷら 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 ン・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・とりにく・だいす	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 わかめうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮		こめ・あぶら・さとう・うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・きゅうにく・なると・わかめ	ごぼう・しいたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ	753	28.5	28.0
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・こさかな・たまご・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・でんぷん・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 こまあえ		こめ・こま・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・ウインナー・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 厚あげのカレーそぼろ煮 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・グリーンピース・きゅうり・にんじん	746	30.8	24.6
16 火	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 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・だいす・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・こまあぶら・さとう・はるさめ・あぶら・こま	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・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・うずらたまご	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 高野とうふの煮物 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・こうやどろ・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・スパゲティ・ジャム	ぎゅうにゅう・ツナ・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	—中祭文化の部のため、給食はありません							
26 金	あまからキムチどん 春雨のすのもの	牛乳	こめ・こま・はるさめ・さとう・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご・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・きゅうり	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	昆布つくだ煮	こめ・じゃがいも・マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン・こんぶつくだに・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

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(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ぬ場合がありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産：米・しいたけ・すだち  
 ※ちくわ・はんぺん・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。