

9月給食だよ！

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、元氣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



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 田おこし しろかき 水管理 中干し

種まき 苗づくり

田植え

草取り 農薬 肥料

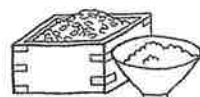
稲刈り 脱穀 出荷

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。

たいせつにいたしましょうね。

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。



令和7年 9月分

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日 曜	献立名		食品名			総量 (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 ぶらこ・こむぎこ・ あぶら	ぎゅうにゅう・ほん べん・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urt・とりこ・だい ず	えだまめ・きゅうり・ グリーンピース・しよ うが・たまねぎ・にん じん・にんにく・りん ご	773	31.5	21.3
3 水	減塩ごはん 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・ シュウクリーム	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・だけのこ・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・わかめ・とりこ が・ごぼう・だいこん	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・とりこ	えだまめ・かぼちゃ・ キャベツ・こまつな・ ごんにやく・たまね ぎ・にんじん・あおな	747	30.3	
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・ワイン 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・ ごんにやく・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・さつ まい・きゅうり・さや いんげん・しそ・にん じん	れんこん・ごんにゃ 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 いも	えだまめ・キャベツ・ にんじん・チンゲンサ イ・たまねぎ・ごん にやく	758	28.1	15.2
18 木	ごはん 牛乳 とうふと白菜のスー プブルコギ		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 ぶん	ぎゅうにゅう・とり こ・うすたまご	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	21.1
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・ふし・こうや豆腐・ とりこ	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	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・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・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	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・ごんぶつくだに ・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。

今月の阿南市産食材 《米、しいたけ、すだち》

※ちくわ・かまぼこ・さつまあげ・ごんにやく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。