

9月給食たより

阿南市中央学校給食センター

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？休みの夜の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんには、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

(バナナ・りんご・みかんなど)



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



令和8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			熱量(kcal)	卵バク 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	火	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのごまあえ	☆すだちゼ リー	こめ・じゃがいも・さ とう・ごま・あぶら・ ゼリー	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・たまねぎ・に んじん	762	28.3	16.9
2	水	コーンピラフ 牛乳 コンソメスープ オムレツのトマトソースかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とう ふ・レンズまめ・ベー コン・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・ コーン・トマト・にんじ ん・コーンピラフのぐ	720	26.7	22.2
3	木	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ パンパンジー		こめ・でんぶん・さと う・あぶら・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・なまあ り・ぶたにく・とりに く・みそ	グリーンピース・きゅう り・だけのこ・たまね ぎ・にんじん・しめじ・ しょうが・にんにく	797	38.7	27.8
4	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さごしのすだちおろしソース		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・さご し・みそ	かぼちゃ・こまつな・だ いこん・たまねぎ・にん じん・すだち・えのきた け	701	27.1	17.5
7	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さと う・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ぎゅうに く・ぶたにく・みそ	たまねぎ・チンゲンサ イ・にんじん・はくさ い・しょうが・にんにく	715	27.8	23.0
8	火	ごはん 牛乳 高野どうふの卵とじ煮 とさあえ	しそひじき つくだ煮	こめ・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・ひじきつくだ に・かつおぶし・とりに く・たまご	えだまめ・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・に んじん	750	36.3	19.8
9	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲッティ ごぼうサラダ	チョコペ ースト	パン・スパゲッティ・ さとう・オリーブオイ ル・チョコペースト・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・ごぼう・たまねぎ・ なす・にんじん・しめじ	824	34.7	23.9
10	木	ごはん 牛乳 すまし汁 とり肉の南ばんづけ		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく	こまつな・だいこん・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・ピーマン・しいたけ	766	29.6	25.3
11	金	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら さばの塩焼き	すだち	こめ・さとう・ごま・ こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さば・ さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・にんじん・ れんこん・すだち	784	36.7	26.8
14	月	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの ショウロンボウ		こめ・はるさめ・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ショウロンボウ	キャベツ・だけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・きくらげ・しょうが	786	28.5	22.7
15	火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのピザ焼き		こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・さけ・ベーコ ン・チーズ	たまねぎ・チンゲンサ イ・コーン・にんじん	713	33.3	19.1
16	水	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 切干大根のすのもの		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあ げ・さつまあげ・とりに く	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・だいこん・た まねぎ・にんじん・すだ ち	739	30.3	21.2
17	木	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 肉とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	こめ・うどん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・わか め・なると・ぎゅうに く・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・た まねぎ・にんじん・しょ うが	712	28.7	21.5
18	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・で んぶん・さとう・あぶ ら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりに く・うすらたまご	グリーンピース・キャベ ツ・きゅうり・たまね ぎ・コーン・にんじん	834	29.0	24.1
24	木	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・てん ぷらこ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・あおの り・はんぺん・ぶたに く・ベーコン	えだまめ・だいこん・た まねぎ・にんじん	776	32.5	23.3
25	金	ごはん 牛乳 とん汁 さんまのかんろ煮 きゅうりのゆかりあえ	☆月見だん ご	こめ・さつまいも・だ んご	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・さんまのか んろに	きゅうり・たまねぎ・に んじん・ねぎ・しいた け・しそ	843	29.2	22.1
28	月	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 肉だんごのあますあん		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・にくだん ご	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・きくら げ・しょうが	855	35.8	31.3
29	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ひじきサラダ		こめ・こむぎこ・じゃ がいも・さとう・あぶ ら・バター・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・ひじ き・ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・コーン・ にんじん・りんご・しょ うが・にんにく	779	29.3	22.2
30	水	ごはん 牛乳 五目汁 あじのねぎみそかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・あ じ・ぶたにく・みそ	こまつな・たまねぎ・に んじん・ねぎ	710	37.6	18.0

※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→ → →



今月の阿南市産：米・しいたけ・すだち・すだちゼリー

※ちくわ・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。

阿南市LINE公式アカウント



翌日の献立情報
お届けします