

9月給食だより

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

牛乳・乳製品

何か忙しい朝は、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	献立名	食品名	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
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	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がけ		こめ・さとう ぎゅうにゅう・とうふ・レンズマメ・ベーコン・オムレツ	720	26.7	22.2
3	木	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 パンパンジー		こめ・でんぶ・さとう・あぶら・ドレッシング ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・とりこ・みそ	797	38.7	27.8
4	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ささきのすだちおろしソース		こめ・でんぶ・さとう・あぶら ぎゅうにゅう・さとう・みそ	701	27.1	17.5
7	月	ピピンパ 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・ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	715	27.8	23.0
8	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 とさあえ	しそひじきつくた煮	こめ・じゃがいも・さとう ぎゅうにゅう・とうふ・ひじきつくたに・かつおぶし・とりこ・たまご	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・ぎゅうにゅう・ぶたにく	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・さとう・あぶら ぎゅうにゅう・ちくわ・とりこ	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・ごまあぶら・あぶら ぎゅうにゅう・さば・さつまあげ・ぶたにく	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	786	28.5	22.7
15	火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのじゃが煮		こめ・じゃがいも ぎゅうにゅう・いんげん・さけ・ベーコン・チーズ	713	33.3	19.1
16	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 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・とりこ	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・ぎゅうにゅう・ぶたにく	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・さとう・あぶら・ドレッシング ぎゅうにゅう・とりこ・うすらたまご	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・ごぼう・でんぶ・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	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	843	29.2	22.1
28	月	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 肉だんこのあますあん		こめ・でんぶ・さとう・あぶら ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・にくだんご	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・ごぼう・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	779	29.3	22.2
30	水	ごはん 牛乳 五目汁 あじのねきみそかけ		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	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