

9月 給食だより

阿南市中央学校給食センター

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

夏の疲れを吹き飛ばそう!



★疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

給食レシピ紹介

和牛とごぼうのしぐれ煮 (9/20の給食より)

【材料】4人分

- ・牛肉 200g
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・ごぼう 60g
- ・にんじん 40g
- ・たまねぎ 80g
- ・砂糖 小さじ4
- ・濃口しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはささがき、にんじんは千切り、たまねぎはスライスにする。
- ② 牛肉を、酒としょうがで炒める。
- ③ ごぼう、にんじん、たまねぎを加え炒める。
- ④ 調味料を入れ煮る。

地産地消

阿南市の「学校給食における地産地消推進事業」により、市内産の食材を使用しています。

- ・7日(水) すだち
- ・20日(火) 牛肉 (阿南市産和牛とごぼうのしぐれ煮)

| 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 木 | ごはん 牛乳 豚汁 サケの和風マリネ | 味付けのり | こめ・さつまいも・さとう・でんぷん・あぶら | ぎゅうにゅう・のり・みそ・ふたにく・さけ | こまつな・こんにやく・たまねぎ・にんじん・ごぼう・レモン・ピーマン | 817 | 39.7 | 20.9 |
| 2 金 | ごはん 牛乳 チキンピーンズ ツナサラダ | | こめ・バター・さとう・じゃがいも・ドレッシング | ぎゅうにゅう・だいす・ツナ・とりにく | にんじん・たまねぎ・きゅうり・キャベツ | 714 | 31.0 | 16.0 |
| 5 月 | ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 コロック | | こめ・はるさめ・コロック・あぶら | ぎゅうにゅう・ふたにく | ヤングコーン・しょうが・キャベツ・きくらげ・たまねぎ・にんじん・にら | 818 | 28.2 | 24.6 |
| 6 火 | ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのつま煮 こまあえ | | こめ・ごま・さとう | ぎゅうにゅう・がんもどき・とりにく・ハム | こんにやく・えだまめ・キャベツ・ごぼう・こまつな・だいのこ・にんじん | 718 | 31.6 | 20.6 |
| 7 水 | ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き | 阿南市産すだち | こめ・じゃがいも | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さば・みそ | にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・だいこん・すだち・しいたけ | 701 | 31.5 | 22.5 |
| 8 木 | ☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ ちりめんサラダ | イチゴジャム | パン・ドレッシング・スパゲティ・ジャム・オリーブオイル | ぎゅうにゅう・ふたにく・ぎゅうにく・しらす・わかめ | きゅうり・なす・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース | 801 | 33.1 | 22.9 |
| 9 金 | コーンピラフ 牛乳 コンソメスープ パンブキンオムレツ | ☆月見だんご | こめ・だんご | ぎゅうにゅう・とうふ・レンズまめ・オムレツ・ベーコン | にんじん・キャベツ・たまねぎ・コーン・かぼちゃ | 764 | 26.3 | 21.4 |
| 12 月 | ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 切干大根の酢の物 | | こめ・ごま・さとう | ぎゅうにゅう・なまあげ・ふたにく・しらすほし・ちくわ | だいこん・たまねぎ・きゅうり・こんにやく・きやいんげん・すだち・にんじん | 728 | 32.2 | 19.7 |
| 13 火 | ごはん 牛乳 八宝菜 揚げきょうざ | | こめ・あぶら・でんぷん | ぎゅうにゅう・ふたにく・うすらたまご・えび・いか・ぎょうざ | しょうが・はくさい・にんじん・きくらげ・チンゲンサイ・だいのこ | 775 | 35.2 | 25.4 |
| 14 水 | ごはん 牛乳 カレーシチュー 豆サラダ | | こめ・あぶら・バター・ドレッシング・じゃがいも・さとう・ごまご | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ハム・ふたにく・だいす | たまねぎ・にんじん・こんにやく・りんご・グリーンピース・えだまめ・しょうが・きゅうり | 855 | 33.2 | 29.5 |
| 15 木 | パン 牛乳 もち麦入り野菜スープ 徳島県産タチウオのフライ ポイルキャベツ | タルタルソース | パン・もちむぎ・じゃがいも・あぶら・タルタルソース | ぎゅうにゅう・ベーコン・たちうおのフライ | きくらげ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん | 776 | 28.0 | 30.1 |
| 16 金 | ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 野菜のアーモンドあえ | | こめ・さとう・アーモンド | ぎゅうにゅう・さつまいも・とりにく | キャベツ・にんじん・えだまめ・こんにやく・たまねぎ・こまつな・かぼちゃ | 738 | 29.0 | 18.2 |
| 20 火 | 減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 阿南市産和牛とごぼうのしぐれ煮 | めんつゆ | こめ・うどん・さとう | ぎゅうにゅう・わかめ・なると・ぎゅうにく | たまねぎ・しょうが・ごぼう・きゅうり・にんじん | 797 | 26.2 | 30.9 |
| 21 水 | ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 きゅうりとしらすのすだち酢あえ | | こめ・さとう・ごま | ぎゅうにゅう・ベーコン・あぶらあげ・しらすほし・ふたにく | きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち・キャベツ・えだまめ・だいこん | 732 | 31.4 | 22.2 |
| 22 木 | ココアパン 牛乳 ミネストローネ マスの花園焼き | | パン・さとう・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ | ぎゅうにゅう・ます・ウインナー・いんげんまめ | コーン・セロリ・トマト・にんじん・こんにやく・パセリ・たまねぎ | 845 | 36.9 | 29.8 |
| 26 月 | ごはん 牛乳 沢煮焼 さんまのごまてり煮 | | こめ・でんぷん・あぶら・ごま・さとう | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さんま・ふたにく | しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・ごぼう | 766 | 29.7 | 26.7 |
| 27 火 | ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ | ☆フリン(小) ☆焼きフリン タルト(中) | こめ・さとう・じゃがいも・タルト・フリン | ぎゅうにゅう・だいす・ひじき・かつおぶし・ちくわ・とりにく | にんじん・きやいんげん・こんにやく・ごぼう・きゅうり・キャベツ | 783 | 31.8 | 19.8 |
| 28 水 | ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 はんぺんのカレー揚げ | | こめ・あぶら・ごまご・でんぷん | ぎゅうにゅう・ふたにく・はんぺん・たまご | にんじん・きくらげ・キャベツ・だいのこ・たまねぎ・チンゲンサイ | 776 | 32.1 | 22.9 |
| 29 木 | パン 牛乳 さつまいもシチュー コーンサラダ | | パン・さつまいも・ドレッシング・ごまご・なまクリーム・バター | ぎゅうにゅう・とりにく・いんげんまめ・ハム | たまねぎ・えだまめ・コーン・にんじん・きゅうり | 772 | 32.7 | 24.8 |
| 30 金 | ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 はんさんすう | | こめ・はるさめ・でんぷん・さとう・こまあぶら・ごま・あぶら | ぎゅうにゅう・ふたにく・みそ・なまあげ | しめじ・たまねぎ・だいのこ・しょうが・きくらげ・きゅうり・グリーンピース・にんにく・にんじん | 835 | 34.1 | 29.3 |

《学校給食の摂取基準》 中学校…総量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まいります。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。