

9月給食だより

阿南市中央学校給食センター

生活リズムを整えよう！

長いようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やきが出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



給食レシピ紹介 鮭の和風マリネ

【材料】4人分	
・鮭	240g
・酒	小さじ2
・片栗粉	適量
・油	適量
A	
・酢	大さじ1
・レモン汁	小さじ2
・酒	大さじ1

【作り方】

- ①鮭は2cm程度の角切りにし、酒を振っておく。
- ②たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ③鍋にAの調味料を入れて沸かす。たまねぎ、にんじんを入れ、しんなりするまで煮る。
- ④①の鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

◎10日の和牛は、徳島県産ブランド畜産物学校給食提供推進事業により無償でいただきました。また、8日のわかめ、29日ののり佃煮は、県水産物を活用した学校給食提供事業により無償でいただきました。

学校給食予定献立表

令和3年 9月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	タンパク質 (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	水	わかめごはん 牛乳 沢煮椀 サケの和風マリネ	ごめ・さとう・でん ふん・あぶら きゅうにゅう・ふたにく く・わかめ・あぶらあ け・さけ	さとう・でん ふん・あぶら きゅうにゅう・ツナ だいす・ふたにく	こまつな・しいたけ・だい こん・たまねぎ・んじ ん・レモン・ごぼう	819	39.9	21.8	
2	木	パン 牛乳 ポークピーンズ ツナサラダ(あえ)	パン・さとう・じゃ がいも・ドレッシン グ・バター	きゅうにゅう・ツナ だいす・ふたにく	バセリ・にんじん・たまね ぎ・きゅうり・コーン	835	38.2	23.1	
3	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 野菜とひじきのナツツあえ	☆豆乳ブリ ン	ごめ・とうにゅうブ リン・さとう・アーモンド	きゅうにゅう・ちく わ・ひじき・にくだん ご・うずらたまご	にんじん・グリンピース・ こまつな・こんにゃく・た けのこ・たまねぎ・キャベ ツ	811	28.6	23.2
6	月	ごはん 牛乳 ドライカレー フルーツミックス		ごめ・あぶら・ゼ リー	きゅうにゅう・レンズ まめ・ふたにく・きゅ うにく	にんにく・もし・みかん・ パイソンアップル・たまね ぎ・しょうが・グリンピ ース・しめじ・にんじん	849	28.3	23.2
7	火	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりんあげ		ごめ・はるさめ・で んぶん・あぶら	きゅうにゅう・ふたにく く・いか	しょうが・にんじん・チ ンゲンサイ・だけのこ・キ ャベツ・くらげ・たまね ぎ	809	37.3	20.7
8	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物		ごめ・さとう・ごま	きゅうにゅう・しらす ぼし・とりにく・わか め・さつまあげ	すだら・えたまめ・にんじ ん・たまねぎ・きゅうり・ かぼちゃ・こんにゃく	778	30.1	16.8
9	木	☆セルフフィッシュサンド 牛乳 たまごと野菜のスープ 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(中のみ)	パン・あぶら・タル タルソース・じゃが いも	きゅうにゅう・たま ご・ほきフライ・ベー コン・チーズ	にんじん・たまねぎ・こま つな・キャベツ	775	34.9	36.2
10	金	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 和牛とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	ごめ・うどん・さと う	きゅうにゅう・ぎゅう にく・わかめ・なると	ごぼう・しょうが・たまね ぎ・にんじん・きゅうり	896	24.9	37.3
13	月	三色そぼろすし 牛乳 もずくのすまし汁	小魚アーモンド	ごめ・さとう・アーモンド	きゅうにゅう・とりに く・たまご・こさかな・かまぼこ・もずく	えのきだけ・チングンサ イ・にんじん・はくさい・た まねぎ・グリンピース・ しょうが	795	31.1	23.1
14	火	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 ごまあえ		ごめ・ごま・さと う・じゃがいも	きゅうにゅう・ハム・だ いす・ちくわ・とりに く・ひじき	キャベツ・ごぼう・こま つな・こんにゃく・さや いんげん・にんじん	751	31.9	16.9
15	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ぎょうざの甘酢あん		ごめ・でんぶん・あ ぶら・さとう	きゅうにゅう・えび・ ぎょうざ・どうふ・ぶ たにく	にんじん・しょうが・グリ ンピース・だけのこ・たま ねぎ・きくらげ	846	35.9	24.3
16	木	パン 牛乳 さつまいもシチュー ちりめんサラダ(あえ)	いちごジャム	パン・バター・こむ ぎこ・さつまいも・ジ ャム・なまクリー ム・ドレッシング	きゅうにゅう・しらす ぼし・いんげんまめ・ とりにく	たまねぎ・にんじん・えた まめ・きゅうり・キャベツ	832	32.7	23.5
17	金	ごはん 牛乳 なすとふしめんのみそ汁 さばの塩焼き きゅうりのゆかり和え	すだら/パック	ごめ・ふしめん	きゅうにゅう・みそ・ あぶらあげ・さば	しいたけ・きゅうり・すだ ち・たまねぎ・なす・にん じん・ねぎ・ゆかり	761	32.1	22.7
21	火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ 鶏肉とレバーのケチャップあえ	☆月見だんご	ごめ・でんぶん・あ ぶら・だんご・さと う	きゅうにゅう・とりに く・ベーコン・レバー	にんじん・しょうが・たま ねぎ・きくらげ・コーン・ はくさい・しめじ	841	32.0	21.1
22	水	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 春雨の酢の物		ごめ・はるさめ・ご ま・じゃがいも・あ ぶら・さとう	きゅうにゅう・ぎゅう にく・たまご	えだまめ・きゅうり・にん じん・こんにゃく・すだ ち・たまねぎ	842	25.9	23.6
24	金	ごはん 牛乳 豚汁 さわらのいそべ揚げ ポイル野菜	天つゆ	ごめ・さつまいも・ でんぶらこ・あぶら	きゅうにゅう・ふたにく く・さわら・あおのり こ・みそ・とうふ	キャベツ・しいたけ・にん じん・ねぎ・ごぼう	874	35.2	25.4
27	月	親子どんぶり 牛乳 土佐ええ	☆青りんごゼリー(小 中のみ)	ごめ・さとう・ゼ リー	きゅうにゅう・とりに く・たまご・かまぼ こ・かつおぶし	きゅうり・にんじん・た まねぎ・ねぎ・キャベツ	755	33.2	16.8
28	火	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり		ごめ・あぶら・さと う・もち	きゅうにゅう・あぶら あげ・みそ・ぎゅうに く・ふたにく	ビーマン・ヤングコーン・ にんにく・たまねぎ・しょ うが・キャベツ・にんじん	805	29.0	23.7
29	水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 ししゃものからあげ	のり佃煮	ごめ・あぶら・さと う・でんぶん	きゅうにゅう・さつま あげ・ししゃも・なま あげ・ふたにく・のり つくだ	にんじん・たまねぎ・さ やいんげん・こんにゃく	852	38.0	28.1
30	木	小型ココアパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ れんこんサラダ(あえ)		パン・スパゲッ ティ・さとう・ド レッシング・あぶら	きゅうにゅう・ふたにく く・ぎゅうにく・ツナ	れんこん・にんじん・な す・たまねぎ・しめじ・ きゅうり・グリンピース	894	34.8	25.1

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配達です。
※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。