

給食だより

9月号

阿南市第一学校給食センター

～生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん～

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごすには、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

早寝



睡眠には、体を休ませるだけでなく、体を成長させる役割があります。夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

早起き



朝起きたときに、日光を浴びると、頭も体も目覚めます。早起きをして、カーテンを開けて日の光を浴びるようにしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中に元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

給食レシピ【ぎょうざの甘酢あん】

材料4人前

- ぎょうざ 12個
- 揚げ油 適量
- ケチャップ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ★ さとう 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 水 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ぎょうざは油で揚げる。
 - ★の調味料を沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて甘酢あんを作る。
 - 揚げたぎょうざに甘酢あんをからめて、できあがり。
- ★「一口メモ」
毎年、リクエスト給食で上位にランクインする人気献立です。甘酢あんを作るときには、酢を最後に加えて、酸味を飛ばしすぎないようにするのがポイントです。



給食センターからのお知らせ

9月より食器洗浄機の入替のため、強化磁器の食器から、PEN樹脂製の食器に変わります。

10日 和牛とごぼうのしぐれ煮……県畜産物を活用した学校給食提供事業でいただいた和牛を使用します。

8日 わかめ
29日 のり佃煮 } 県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく	脂質	
1	水	わかめごはん 牛乳 沢煮梅 サケの和風マリネ	こめ・さとう でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・あぶらあげ・さけ	こまつな・しいたけ だいこん・たまねぎ にんじん・ごぼう・レモン	819	39.9	21.8	
2	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ(あえ)	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・ぶたにく ツナ・だいず	にんじん・ハセリ たまねぎ・コーン きゅうり	813	32.9	18.0	
3	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう アーモンド とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう・ちくわ ひじき・にくだんご うずらたまご	にんじん・グリーンピース こまつな・こんやく 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	こめ・あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう・レンズまめ ぶたにく・ぎゅうにく	にんにく・しょうが・もも みかん・パイナップル たまねぎ・グリーンピース しめじ・にんじん	849	28.3	23.2	
7	火	☆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	ハン・あぶら タルタルソース じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご ほき・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
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	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう しらすほし・とりにく わかめ・さつまあげ	すだち・えだまめ 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	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりんあげ	こめ・あぶら でんぷん・ほろさめ	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・たけのこ しょうが・キャベツ きくらげ	809	37.3	20.7	
10	金	減量ごはん 牛乳 わかめうどん 和牛とごぼうのしぐれ煮	こめ・うどん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・ぎゅうにく なると	ねぎ・ごぼう・しいたけ しょうが・にんじん たまねぎ	907	25.3	39.9	
13	月	三色そぼろずし 牛乳 もすくのすまし汁	こめ・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・いわし かまぼこ・もすく	えのきだけ・チンゲンサイ にんじん・はくさい たまねぎ・グリーンピース しょうが	795	31.1	23.1	
14	火	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・ジャム ごむぎこ・さつまいも ドレッシング なまクリーム	ぎゅうにゅう・しらすほし いんげんまめ・とりにく	たまねぎ・にんじん えだまめ・きゅうり キャベツ	832	32.7	23.5
15	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ぎょうざの甘酢あん	こめ・でんぷん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・えび ぎょうざ・とうふ ぶたにく	にんじん・しょうが グリーンピース・たけのこ たまねぎ・きくらげ	846	35.9	24.3	
16	木	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 ごまあえ	こめ・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ハム とりにく・ちくわ だいず・ひじき	こまつな・ごぼう こんにゃく・さやいんげん にんじん・キャベツ	751	31.9	16.9	
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	すだちパック	こめ・ふしめん	ぎゅうにゅう・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	パン 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	パン・あぶら さとう・だんご でんぷん	ぎゅうにゅう・ベーコン レバー・とりにく	きくらげ・コーン・しめじ はくさい・にんじん たまねぎ・しょうが	863	37.3	26.2
22	水	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 春雨の酢の物	こめ・ほろさめ ごま・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・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	こめ・さつまいも でんぷんこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく さわら・あおりのこ 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 土佐あえ	☆青りんごゼリー	こめ・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・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	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)	ココアパン・さとう スパゲティ・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ぶたにく・ぎゅうにく	れんこん・にんじん なす・たまねぎ・しめじ きゅうり・グリーンピース	894	34.8	25.1	
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	こめ・あぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・さつまあげ ししゃも・なまあげ ぶたにく・のりつくたに	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	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ もちいなり・ぶたにく ぎゅうにく	にんにく・しょうが キャベツ・ヤングコーン ピーマン・にんじん たまねぎ	805	29.0	23.7	

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂質(熱量20～30%) 18～28g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。

★17日(金)のなすとふしめんのみそ汁には、にんじんを量や花に型抜した「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!