



月		火		水		木		金																																																																																																																	
						1		2																																																																																																																	
<p>まだまだ残暑も厳しいですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。勉強や学校行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。</p>																																																																																																																									
<h3>体内時計を正常に動かしましょう！</h3> <p>人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効です。</p>																																																																																																																									
						<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>785</td> <td>20.9</td> <td>13.8</td> <td>2.1</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	785	20.9	13.8	2.1	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>832</td> <td>26.4</td> <td>22.7</td> <td>3.0</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	832	26.4	22.7	3.0																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
785	20.9	13.8	2.1																																																																																																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
832	26.4	22.7	3.0																																																																																																																						
5		6		7		8		9(Bグループ対応)																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>八宝菜 (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>しゅうまい (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>もやし (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>みかん缶 (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>722</td><td>23.7</td><td>19.7</td><td>1.8</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	八宝菜 (温)	赤	しゅうまい (温)	赤	もやし (冷)	緑	みかん缶 (冷)	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	722	23.7	19.7	1.8	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>白菜の煮物 (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>さばの味噌煮 (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>ポテトサラダ (冷)</td><td>赤</td></tr><tr><td>虎豆の甘露煮 (冷)</td><td>赤</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>892</td><td>35.2</td><td>28.2</td><td>2.9</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	白菜の煮物 (温)	赤	さばの味噌煮 (温)	赤	ポテトサラダ (冷)	赤	虎豆の甘露煮 (冷)	赤	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	892	35.2	28.2	2.9	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>ささみフライ (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>金平ごぼう (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>ゆでキャベツ (温)</td><td>緑</td></tr><tr><td>かぼちゃのみそ汁 (食缶)</td><td>緑</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>864</td><td>30.5</td><td>25.0</td><td>3.9</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	ささみフライ (温)	赤	金平ごぼう (温)	赤	ゆでキャベツ (温)	緑	かぼちゃのみそ汁 (食缶)	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	864	30.5	25.0	3.9	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>野菜炒め (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>春巻き (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>フルーツポンチ (食缶)</td><td>黄</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>737</td><td>18.7</td><td>18.5</td><td>1.2</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	野菜炒め (温)	赤	春巻き (温)	赤	フルーツポンチ (食缶)	黄	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	737	18.7	18.5	1.2	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>チキンカツ (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>ほうれん草のソテー (温)</td><td>緑</td></tr><tr><td>キャベツの昆布炒め (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>基本献立 (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>Bグループ (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>742</td><td>23.5</td><td>21.0</td><td>2.2</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	チキンカツ (温)	赤	ほうれん草のソテー (温)	緑	キャベツの昆布炒め (冷)	緑	基本献立 (冷)	緑	Bグループ (冷)	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	742	23.5	21.0	2.2		
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
八宝菜 (温)	赤																																																																																																																								
しゅうまい (温)	赤																																																																																																																								
もやし (冷)	緑																																																																																																																								
みかん缶 (冷)	緑																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
722	23.7	19.7	1.8																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
白菜の煮物 (温)	赤																																																																																																																								
さばの味噌煮 (温)	赤																																																																																																																								
ポテトサラダ (冷)	赤																																																																																																																								
虎豆の甘露煮 (冷)	赤																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
892	35.2	28.2	2.9																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
ささみフライ (温)	赤																																																																																																																								
金平ごぼう (温)	赤																																																																																																																								
ゆでキャベツ (温)	緑																																																																																																																								
かぼちゃのみそ汁 (食缶)	緑																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
864	30.5	25.0	3.9																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
野菜炒め (温)	赤																																																																																																																								
春巻き (温)	赤																																																																																																																								
フルーツポンチ (食缶)	黄																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
737	18.7	18.5	1.2																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
チキンカツ (温)	赤																																																																																																																								
ほうれん草のソテー (温)	緑																																																																																																																								
キャベツの昆布炒め (冷)	緑																																																																																																																								
基本献立 (冷)	緑																																																																																																																								
Bグループ (冷)	緑																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
742	23.5	21.0	2.2																																																																																																																						
12(Cグループ対応)		13		14		15(Aグループ対応)		16																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>白身魚のバスルフライ (冷)</td><td>赤</td></tr><tr><td>ポトフ (食缶)</td><td>赤</td></tr><tr><td>基本献立 (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>Cグループ (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>762</td><td>24.6</td><td>22.0</td><td>1.5</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	白身魚のバスルフライ (冷)	赤	ポトフ (食缶)	赤	基本献立 (冷)	緑	Cグループ (冷)	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	762	24.6	22.0	1.5	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>野菜あんかけ豆腐ハンバーグ (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>煮ひたし (冷)</td><td>赤</td></tr><tr><td>小松菜 (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>ケチャップバスダ (温)</td><td>黄</td></tr><tr><td>フルーツミックス (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>785</td><td>24.1</td><td>19.0</td><td>2.0</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	野菜あんかけ豆腐ハンバーグ (温)	赤	煮ひたし (冷)	赤	小松菜 (冷)	緑	ケチャップバスダ (温)	黄	フルーツミックス (冷)	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	785	24.1	19.0	2.0	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>鶏肉煮 (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>フルーツソーゼージ (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>海菜サラダ (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>ふりかけ (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>761</td><td>27.0</td><td>21.4</td><td>3.1</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	鶏肉煮 (温)	赤	フルーツソーゼージ (温)	赤	海菜サラダ (冷)	緑	ふりかけ (冷)	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	761	27.0	21.4	3.1	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>基本献立 (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>Aグループ (温)</td><td>赤</td></tr><tr><td>野菜サラダ (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>みたらし団子 (冷)</td><td>黄</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>930</td><td>33.6</td><td>21.9</td><td>4.1</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	基本献立 (温)	赤	Aグループ (温)	赤	野菜サラダ (冷)	緑	みたらし団子 (冷)	黄	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	930	33.6	21.9	4.1	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>黄</td></tr><tr><td>コロケ (冷)</td><td>黄</td></tr><tr><td>焼き豚 (冷)</td><td>赤</td></tr><tr><td>ゆでブロック (冷)</td><td>緑</td></tr><tr><td>しめじとさつまいものみそ汁 (食缶)</td><td>緑</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>815</td><td>25.5</td><td>19.5</td><td>3.7</td></tr> </table>		生乳	赤	ご飯	黄	米	黄	コロケ (冷)	黄	焼き豚 (冷)	赤	ゆでブロック (冷)	緑	しめじとさつまいものみそ汁 (食缶)	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	815	25.5	19.5	3.7
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
白身魚のバスルフライ (冷)	赤																																																																																																																								
ポトフ (食缶)	赤																																																																																																																								
基本献立 (冷)	緑																																																																																																																								
Cグループ (冷)	緑																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
762	24.6	22.0	1.5																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
野菜あんかけ豆腐ハンバーグ (温)	赤																																																																																																																								
煮ひたし (冷)	赤																																																																																																																								
小松菜 (冷)	緑																																																																																																																								
ケチャップバスダ (温)	黄																																																																																																																								
フルーツミックス (冷)	緑																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
785	24.1	19.0	2.0																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
鶏肉煮 (温)	赤																																																																																																																								
フルーツソーゼージ (温)	赤																																																																																																																								
海菜サラダ (冷)	緑																																																																																																																								
ふりかけ (冷)	緑																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
761	27.0	21.4	3.1																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
基本献立 (温)	赤																																																																																																																								
Aグループ (温)	赤																																																																																																																								
野菜サラダ (冷)	緑																																																																																																																								
みたらし団子 (冷)	黄																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
930	33.6	21.9	4.1																																																																																																																						
生乳	赤																																																																																																																								
ご飯	黄																																																																																																																								
米	黄																																																																																																																								
コロケ (冷)	黄																																																																																																																								
焼き豚 (冷)	赤																																																																																																																								
ゆでブロック (冷)	緑																																																																																																																								
しめじとさつまいものみそ汁 (食缶)	緑																																																																																																																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																						
815	25.5	19.5	3.7																																																																																																																						



Main menu table with columns for days 19-30 and rows for meals. Includes items like 生乳, ご飯, 鮭の野菜あんかけ, and nutritional data at the bottom of each day's section.



9月の給食に登場する旬の野菜

- 水ナス きゅうり
ピーマン かぼちゃ

地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは、体によいとされています。
泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。



9月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for September, comparing average intake (796 kcal) and school standard (820 kcal) across various nutrients like protein, fat, and vitamins.

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389