



生活リズムを取り戻そう！

長い夏休みの間に、夜更かしや夜食を食べたり、朝遅く起きて朝ごはんを食べない習慣がついたりしていませんか？このままのリズムが続くと、エネルギー不足になったり、体調を崩してしまいます。

勉強や学校行事などに充実して取り組むためにも、体調を整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・朝ごはんは夏の疲れを残さず2学期も元気に登校できるようにしましょう！体を正常に働かせるためには、規則正しい生活をするのが重要です。

- 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
- ④1日3回の食事を規則正しくとる



～朝ごはんのバランス～

主食＋主菜＋副菜＋汁もの(牛乳も！)

組み合わせをしっかり食べよう！

1(Cグループ対応)

牛乳	赤		
ご飯	黄		
米	黄		
ご飯と一緒に食べてください			
(基本献立) ビビンバ (温)	(Cグループ) ビビンバ (温)		
牛肉	赤		
ぜんまい	赤		
なたね油	黄		
さとう	黄		
しょうゆ	黄		
もやし	緑		
ほうれん草	緑		
にんじん	緑		
ゆで塩	緑		
ごま油	黄		
青ねぎ	黄		
白ごま	黄		
ワカメスープ (食缶)			
鶏肉	赤		
豆腐	赤		
ワカメ	赤		
春雨	黄		
にんじん	緑		
玉ねぎ	緑		
青ねぎ	緑		
塩	緑		
こしょう	黄		
しょうゆ	黄		
鶏ガラスープ	黄		
蒸ししょうまい (温)			
コーンしょうまい	緑		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
746	26.2	20.3	2.7

<p>4</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>カレー粉 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>グリーンピース 黄</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>カレーフレーク(N) 黄</p> <p>カレーフレーク(M) 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ポークウインナー (冷)</p> <p>キャベツ (冷)</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>エネルギー (kcal) 843</p> <p>たんぱく質 (g) 28.0</p> <p>脂質 (g) 25.2</p> <p>塩分 (g) 3.4</p>	<p>5(Aグループ対応)</p> <p>コーヒ牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>さわらのかぼ焼き (温)</p> <p>さわら 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>酒 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (温)</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (温)</p> <p>ちやんこ煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤</p> <p>豆腐 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>白菜 緑</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>土生姜 緑</p> <p>鶏ガラスープ 緑</p> <p>酒 緑</p> <p>しょうゆ 緑</p> <p>こしょう 緑</p> <p>塩 緑</p> <p>昆布だし 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 822</p> <p>たんぱく質 (g) 31.5</p> <p>脂質 (g) 15.1</p> <p>塩分 (g) 3.4</p>	<p>6</p> <p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッパン 黄</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温)</p> <p>サンバーク 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>しめじ 緑</p> <p>デミグラスソース 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>トマトピューレ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ジャム (冷)</p> <p>トマトとマカロニのスープ (食缶)</p> <p>ウインナー 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>セロリ 緑</p> <p>マカロニ 黄</p> <p>トマト缶 緑</p> <p>コンソメ 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 781</p> <p>たんぱく質 (g) 28.8</p> <p>脂質 (g) 25.7</p> <p>塩分 (g) 3.5</p>	<p>7</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>チンゲン菜 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>塩 緑</p> <p>こしょう 黄</p> <p>中華だし 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ツナのおぼろ煮 (冷)</p> <p>スパゲティサラダ (冷)</p> <p>ツナ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>ハム 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 868</p> <p>たんぱく質 (g) 34.9</p> <p>脂質 (g) 29.6</p> <p>塩分 (g) 3.0</p>	<p>8(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>(基本献立) ブルコギ (温)</p> <p>(Cグループ) ブルコギ (温)</p> <p>牛肉 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>コチュジャン 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>ごま油 黄</p> <p>玉ねぎ 黄</p> <p>もやし 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>白ごま 黄</p> <p>春巻き (温)</p> <p>フルーツポンチ (食缶)</p> <p>春巻き 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ダイスゼリーレモン 黄</p> <p>ダイスゼリーりんご 黄</p> <p>ミックスゼリー 黄</p> <p>寒天缶 赤</p> <p>みかん缶 赤</p> <p>黄桃缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 832</p> <p>たんぱく質 (g) 24.3</p> <p>脂質 (g) 27.6</p> <p>塩分 (g) 1.6</p>
<p>11</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鶏肉の甘酢揚げ (温)</p> <p>切干天根の カレー炒め (温)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>酒 黄</p> <p>土生姜 緑</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>酢 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>切干天根 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>カレー粉 黄</p> <p>だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>白菜 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>こんにやく 赤</p> <p>しめじ 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>白玉だんご 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 913</p> <p>たんぱく質 (g) 37.0</p> <p>脂質 (g) 27.2</p> <p>塩分 (g) 3.4</p>	<p>12(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>肉じゃが (温)</p> <p>牛肉 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>こんにやく 黄</p> <p>グリーンピース 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>かつおだし 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>ブランケットソーセージ (温)</p> <p>フルーツ缶 (冷)</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>(基本献立) きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>(Cグループ) きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>酢 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>白ごま 黄</p> <p>ごま油 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>野菜ふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 827</p> <p>たんぱく質 (g) 30.1</p> <p>脂質 (g) 23.8</p> <p>塩分 (g) 2.7</p>	<p>13</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>豚肉のみそ焼き (温)</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>みそ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>かぼちゃサラダ (冷)</p> <p>フルーツ缶 (冷)</p> <p>ハム 赤</p> <p>かぼちゃ 赤</p> <p>きゅうり 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 黄</p> <p>エッグケア (小袋) 黄</p> <p>黄桃缶 緑</p> <p>りんご缶 緑</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 874</p> <p>たんぱく質 (g) 28.3</p> <p>脂質 (g) 28.3</p> <p>塩分 (g) 1.8</p>	<p>14</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ササミフライ (温)</p> <p>もやしとにらの炒め物 (温)</p> <p>ササミフライ(I) 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>豚肉 赤</p> <p>もやし 赤</p> <p>にら 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>中華だし 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>大根 赤</p> <p>こんにやく 赤</p> <p>ちくわ 赤</p> <p>がんも(ミニ) 赤</p> <p>じゃがいも 赤</p> <p>さとう 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 872</p> <p>たんぱく質 (g) 33.8</p> <p>脂質 (g) 24.4</p> <p>塩分 (g) 3.2</p>	<p>15</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鮭のレモンソース (温)</p> <p>キャベツとツナのスパゲティ (温)</p> <p>鮭 赤</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>赤ピーマン 黄</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>レモン果汁 黄</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>ツナ 赤</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>粉かつお 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>ワンダンスープ (食缶)</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>豚ひき肉 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>もやし 赤</p> <p>にら 赤</p> <p>ワンタンの皮 赤</p> <p>ガラスープ 赤</p> <p>鶏ガラスープ 赤</p> <p>鶏 豚骨スープ 赤</p> <p>豚骨スープ 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>鶏だし 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 914</p> <p>たんぱく質 (g) 36.3</p> <p>脂質 (g) 26.2</p> <p>塩分 (g) 3.1</p>



Main menu table with columns for dates 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29. Each column contains menu items, ingredients, and nutritional information.

秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

米 (Rice) section with an illustration of rice stalks and text: 新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

しいたけ (Shiitake) section with an illustration of a mushroom and text: 低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

さつまいも (Sweet potato) section with an illustration of a sweet potato and text: 加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

りんご (Apple) section with an illustration of an apple and text: 秋から冬にかけてがもっともおいしい時期です。香り高く秋を感じる果物です。

9月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for September, comparing '泉南市平均摂取量' (Average intake of Nansai City) and '学校給食摂取基準 (中学生)' (School lunch intake standards for middle school students).

きょうだい献立

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。



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