



長い夏休みが終わり、学校生活も再開しました。みなさん夏バテしていませんか。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんをしっかり食べて、早起き・早寝を心がけましょう。

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

## <災害に備えましょう>

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

### 備えておきたい食材リスト

日頃から利用できる食材備蓄の一例です。

<b>【主食】</b> <input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利） <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 乾物（小麦粉など） <input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど） <input type="checkbox"/> もち	<b>【主菜】</b> <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆	<b>【果物・菓子】</b> <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート
<b>【副菜】</b> <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切干大根などの缶詰 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜	<b>【飲料】</b> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース	<b>【調味料】</b> <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ

### 災害に備える 備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

金											
1(Aグループ対応)											
アジミルク	赤										
ご飯	黄										
米	黄										
<b>ハヤシライス (食缶)</b>											
豚肉	赤										
にんにく	緑										
玉ねぎ	緑										
しめじ	緑										
にんじん	緑										
鶏ガラスープ											
豚骨スープ											
赤ワイン											
こしょう											
トマトピューレ											
ハヤシフレーク(N)											
ハヤシフレーク(R)											
トマトケチャップ											
ウスターソース											
しょうゆ											
濃厚ソース											
なたね油	黄										
<table border="1"> <tr> <th>(基本献立)</th> <th>(Aグループ)</th> </tr> <tr> <td>キャンディーチーズ (冷)</td> <td>ミニフィッシュ (冷)</td> </tr> <tr> <td>ビビチーズ 赤</td> <td>ミニフィッシュ 赤</td> </tr> </table>				(基本献立)	(Aグループ)	キャンディーチーズ (冷)	ミニフィッシュ (冷)	ビビチーズ 赤	ミニフィッシュ 赤		
(基本献立)	(Aグループ)										
キャンディーチーズ (冷)	ミニフィッシュ (冷)										
ビビチーズ 赤	ミニフィッシュ 赤										
<b>さつまいもサラダ (冷)</b>											
ハム	赤										
さつまいも	黄										
にんじん	緑										
ゆで塩											
塩											
こしょう											
エッグクア(小袋)	黄										
<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>831</td> <td>25.9</td> <td>18.8</td> <td>2.9</td> </tr> </table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	831	25.9	18.8	2.9
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
831	25.9	18.8	2.9								

4											
牛乳	赤										
<b>菜飯</b>											
米	黄										
菜めしの素											
<b>きざみうどん(麺)</b> (温)											
うどん	黄										
<b>かぼちゃひき肉フライ</b> (温)											
かぼちゃひき肉フライ	赤										
なたね油	黄										
<b>きざみうどん(汁・具)</b> (食缶)											
鶏肉	赤										
はくさい	緑										
玉ねぎ	緑										
にんじん	緑										
油揚げ	赤										
しめじ	緑										
青ねぎ	緑										
削り節	赤										
だし昆布	赤										
みりん	赤										
しょうゆ	赤										
かつおだし	赤										
昆布だし	赤										
<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>857</td> <td>29.0</td> <td>20.7</td> <td>3.4</td> </tr> </table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	857	29.0	20.7	3.4
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
857	29.0	20.7	3.4								

5											
牛乳	赤										
ご飯	黄										
米	黄										
<b>麻婆豆腐 (食缶)</b>											
豆腐	赤										
豚ひき肉	赤										
塩											
こしょう											
なたね油	黄										
土生姜	緑										
玉ねぎ	緑										
たけのこ	緑										
干しいたけ	緑										
青ねぎ	緑										
しょうゆ	黄										
さとう	赤										
赤だしみそ	赤										
豆板醤	赤										
鶏ガラスープ	赤										
片栗粉	黄										
<b>人参シリシリ (冷)</b>											
にんじん	緑										
とうもろこし	緑										
ツナ	赤										
しょうゆ	赤										
みりん	赤										
かつおだし	赤										
塩	赤										
なたね油	黄										
<b>パン缶</b> (冷)											
パン缶	緑										
<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>790</td> <td>28.5</td> <td>21.0</td> <td>2.4</td> </tr> </table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	790	28.5	21.0	2.4
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
790	28.5	21.0	2.4								

6(Aグループ対応)											
ショア	赤										
ご飯	黄										
米	黄										
<b>鶏すき (食缶)</b>											
鶏肉	赤										
玉ねぎ	緑										
にんじん	緑										
おつゆ麩	緑										
焼き豆腐	赤										
こんにゃく	黄										
青ねぎ	緑										
かまぼこ	赤										
さとう	黄										
しょうゆ	黄										
酒	黄										
みりん	黄										
削り節	黄										
なたね油	黄										
<b>(基本献立) 卵焼き (冷)</b>											
卵焼き	赤										
<b>(Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい (冷)</b>											
蒸しコーンしゅうまい	緑										
<b>しる菜の炊いたん (冷)</b>											
しる菜	緑										
油揚げ	赤										
しょうゆ	黄										
さとう	黄										
かつおだし	黄										
みりん	黄										
塩	黄										
<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>777</td> <td>28.4</td> <td>21.3</td> <td>2.7</td> </tr> </table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	777	28.4	21.3	2.7
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
777	28.4	21.3	2.7								

7(Aグループ対応)											
牛乳	赤										
パン	黄										
コッパン	黄										
<b>ハンバーグ (デミグラスソース)(温)</b>											
ハンバーグ(Y)	赤										
ソテーオニオン	緑										
デミグラスソース	赤										
濃厚ソース	黄										
トマトケチャップ	黄										
コンソメ	黄										
さとう	黄										
<b>フライドポテト (温)</b>											
じゃがいも	黄										
なたね油	黄										
小麦粉	黄										
から揚げ粉	黄										
塩	黄										
<b>ミネストローネ (食缶)</b>											
ウイナー(チキン)	赤										
玉ねぎ	緑										
じゃがいも	黄										
キャベツ	緑										
なたね油	黄										
トマト缶	緑										
塩	黄										
こしょう	黄										
コンソメ	黄										
さとう	黄										
<b>(基本献立) チョコクリーム (冷)</b>											
チョコクリーム	黄										
<b>(Aグループ) いちごジャム</b>											
いちごジャム	黄										
<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>830</td> <td>27.1</td> <td>31.9</td> <td>4.4</td> </tr> </table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	27.1	31.9	4.4
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
830	27.1	31.9	4.4								

8(重陽の節句献立)											
牛乳	赤										
ご飯	黄										
米	黄										
<b>白身魚フライ (温)</b>											
白身魚フライ	赤										
なたね油	黄										
ノンエッグタルタル (小袋)	黄										
ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています											
ごと袋に入れています											
<b>キャベツとコーンのソテー(温)</b>											
とうもろこし	緑										
キャベツ	緑										
ゆで塩	緑										
玉ねぎ	緑										
なたね油	黄										
コンソメ	黄										
塩	黄										
こしょう	黄										
<b>白玉だんご汁 (食缶)</b>											
鶏肉	赤										
白菜	緑										
にんじん	緑										
こんにゃく	黄										
しめじ	緑										
油揚げ	赤										
青ねぎ	赤										
白玉だんご	黄										
だし昆布	赤										
削り節	赤										
みそ	赤										
<b>さつまいもと栗のタルト</b>											
さつまいもと栗のタルト	黄										
<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>882</td> <td>29.1</td> <td>24.8</td> <td>2.4</td> </tr> </table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	882	29.1	24.8	2.4
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
882	29.1	24.8	2.4								

\*材料の入荷等により、内容を変更することをご承ください。



## 成長期の体をつくる 魚 栄養がいっぱい!

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい動きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



みなさんにしっかり魚を食べてもらいたいので、学校給食でも週に1度は魚の献立を取り入れるようにしています！  
苦手は人もいるかもしれませんが、栄養たっぷりの魚をしっかり食べましょう。

## 焼き魚の食べ方

頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

- 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。
- 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。
- 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べずめます。
- 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

今年の十五夜は9月29日です。泉南地域に伝わる郷土料理、「里芋と団子の煮物」を献立に取り入れています。

## いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

## 9月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	844	29	25	3.2	308	4.1	215	0.77	0.51	31	4.8
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

## 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言われています。大阪府内堺市以南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、献立表に太字と下線で記載しています。

今月の地産地消はありません

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



Table for days 11-15 (Cグループ対応). Columns include date (11-15), meal items (e.g., 生乳, ご飯), and detailed ingredient lists with color-coded allergen markers. Includes a '敬老の日' (Respect for the Aged Day) note on day 18. Each day's table includes a small table with energy, protein, fat, and salt values.

Table for days 18-22. Day 18 is '敬老の日' (Respect for the Aged Day). Days 19-22 show meal items and ingredient lists. Each day's table includes a small table with energy, protein, fat, and salt values.

Table for days 25-29. Days 25-29 show meal items and ingredient lists. Each day's table includes a small table with energy, protein, fat, and salt values.