

月	火	水	木	金
<p>長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も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。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。</p> <p>元気に 生活リズムをととのえよう</p> <p>生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。</p> <p>泉南市幡代「かるがもの里」で作っている泉南市産のフルーツトマトです。9月は、1(水)・15(水)・28(火)の献立に使用します。</p>				
<p>1(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>牛肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 赤 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 こしょう 黄 トマト 緑</p> <p>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</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>基本献立 キャンディチーズ (冷) 赤 ピピチーズ 赤</p> <p>(Aグループ) ミニフィッシュ (冷) 赤 ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 896 29.3 30.8 2.8</p>				
<p>2</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉の生姜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 赤 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里芋 黄 にんじん 緑 大根 緑 油揚げ 赤 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p>基本献立 ブルコギ(ごまあり) (温) 赤 ブルコギ(ごまなし) (温) 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 819 32.8 19.8 3.7</p>				
<p>3</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 大根 赤 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>ツナのそぼろ煮 (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 797 29.6 23.6 2.5</p>				
<p>6</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとうまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 黄 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 こしょう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>のりの佃煮</p> <p>のりの佃煮 赤 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 722 20.8 18.0 2.5</p>				
<p>7</p> <p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>かぼちやシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 かぼちや 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>フランクフルトソーセージ(温)</p> <p>フランクフルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー(温)</p> <p>とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 721 26.3 25.8 3.9</p>				
<p>8</p> <p>野菜ジュース (アレルゲンは、オレンジ・りんごです)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>枝豆とコーンのスープ煮(温)</p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄</p> <p>水菜と油揚げのみそ汁(食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 水菜 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 805 26.6 23.5 3.1</p>				
<p>9</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚のトマトソースかけ(温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>金平ごぼう (温)</p> <p>ごぼう 緑 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 赤 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>さつまいもと栗のタルト</p> <p>さつまいもと栗のタルト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 939 30.5 27.3 2.9</p>				
<p>10(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>基本献立 ブルコギ(ごまあり) (温) 赤 ブルコギ(ごまなし) (温) 赤</p> <p>牛肉 赤 にんにく 赤 コチュジャン 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 ごま油 黄 玉ねぎ 黄 もやし 緑 にんじん 赤 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>フルーツポンチ (食缶)</p> <p>ダイゼリーりんご 黄 ダイゼリーマスカット 黄 ダイゼリーみかん 黄 寒天缶 赤 みかん缶 赤 パイ缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 837 24.3 23.4 1.6</p>				

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。

重陽の節句とは?
9月9日は重陽の節句です。昔から中国では、奇数は縁起の良い数と考えられ、「9」が重なる9月9日が大変おめでたい日となりました。重陽の節句は「菊の節句」とも呼ばれますが、菊の香りを移した「菊酒」を飲んで邪気を払い、長寿を願う風習があったためです。また、庶民の間では、収穫の時期にあたるため、「栗の節句」としてお祝いしていたそうです。給食には、「さつまいもと栗のタルト」が登場します。

青ねぎ トマト

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、賞味期限を考えた計画的に消費して、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。

9月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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	832	28	24	3.1	299	3.0	208	0.74	0.49	27	4.3
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

9月1日は防災の日
もしもの時のために
備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日~1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

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、賞味期限を考えた計画的に消費して、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。



Main table grid with columns for dates (13-24, 27-30) and corresponding school lunches. Each cell contains a menu with food items and color-coded labels (赤, 黄, 緑, etc.), a table of nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分), and seasonal information like '敬老の日', '秋分の日', '豆知識'.

生乳 赤
ご飯 米 黄
鮭の旨辛タレかけ (温)
鮭 赤
片栗粉 黄
なたね油 黄
さとう 黄
しょうゆ
みりん
五目豆 (温)
大豆 赤
にんじん 赤
こんにやく 黄
たけのこ 黄
ごぼう 黄
昆布 赤
さとう 黄
しょうゆ
かつおだし

生乳 赤
ご飯 米 黄
セルフチキン ライス (温)
鶏肉 赤
酒 赤
玉ねぎ 緑
にんじん 黄
ピーマン 緑
なたね油 黄
こしょう
しょうゆ
野菜ブイヨン
トマトケチャップ

生乳 赤
ご飯 米 黄
秋野菜カレー (食缶)
豚肉 赤
にんにく 赤
土生姜 赤
カレー粉 赤
にんじん 緑
玉ねぎ 黄
さつまいも 黄
しめじ 緑
トマト 緑
グリーンピース 緑
鶏ガラスープ 赤
カレーフレーク(N) 赤
カレーフレーク(M) 赤
しょうゆ 赤
ウスターソース 赤
濃厚ソース 赤
トマトケチャップ 黄
なたね油 黄

アジミルク 赤
ご飯 米 黄
コロケ (温)
ビーフコロケ 黄
なたね油 黄
とんかつソース(小袋) 赤
とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります
豚肉と白菜のスープ (食缶)
豚肉 赤
豆腐 赤
白菜 赤
玉ねぎ 赤
春雨 赤
油揚げ 赤
えのき 赤
煮ねぎ 赤
なるとかまぼこ 赤
土生姜 赤
鶏だし 赤
ガラスープ 赤
鶏・豚骨スープ 赤
しょうゆ 赤
酒 赤
こしょう 赤
塩 赤

生乳 赤
ご飯 米 黄
キャベツと厚揚げの味噌炒め (温)
豚肉 赤
にんにく 赤
土生姜 赤
塩 赤
こしょう 赤
キャベツ 赤
厚揚げ 赤
エリンギ 赤
煮ねぎ 赤
みそ 赤
さとう 赤
しょうゆ 赤
豚骨スープ 赤
なたね油 黄
さつまいもの天ぷら (温)
さつまいも 黄
小麦粉 黄
塩 黄
なたね油 黄

さつまい汁 (食缶)
玉ねぎ 赤
にんじん 赤
しめじ 赤
油揚げ 赤
さつまいも 黄
煮ねぎ 赤
だし昆布 赤
削り節 赤
みそ 赤

(基本献立) オムレツ (温)
オムレツ 赤
(Aグループ) チキンウインナー (温)
チキンウインナー 赤
なたね油 黄

チキナゲット (冷)
チキナゲット 赤
なたね油 黄
トマトケチャップ 黄
さとう 黄
ウスターソース 黄
切干天根のサラダ (冷)
切干天根 赤
きゅうり 緑
にんじん 緑
しょうゆ 赤
さとう 黄
ハム 赤
かつおだし 赤
エッグケア(小袋) 黄

豚肉と白菜のスープ (食缶)
豚肉 赤
豆腐 赤
白菜 赤
玉ねぎ 赤
春雨 赤
油揚げ 赤
えのき 赤
煮ねぎ 赤
なるとかまぼこ 赤
土生姜 赤
鶏だし 赤
ガラスープ 赤
鶏・豚骨スープ 赤
しょうゆ 赤
酒 赤
こしょう 赤
塩 赤

(基本献立) もやしのナムル (ごまあり) (冷)
もやし 緑
きゅうり 赤
ハム 赤
土生姜 赤
ごま油 黄
白ごま 黄
しょうゆ 黄
さとう 黄
酢 黄
(Cグループ) もやしのナムル (ごまなし) (冷)
もやし 緑
きゅうり 赤
ハム 赤
土生姜 赤
なたね油 黄
しょうゆ 黄
さとう 黄
酢 黄

エネルギー (kcal) 841
たんぱく質 (g) 34.2
脂質 (g) 20.5
塩分 (g) 3.4

エネルギー (kcal) 779
たんぱく質 (g) 25.4
脂質 (g) 19.7
塩分 (g) 2.8

エネルギー (kcal) 960
たんぱく質 (g) 29.3
脂質 (g) 32.3
塩分 (g) 3.8

エネルギー (kcal) 783
たんぱく質 (g) 23.0
脂質 (g) 14.9
塩分 (g) 2.5

エネルギー (kcal) 872
たんぱく質 (g) 28.4
脂質 (g) 24.2
塩分 (g) 2.4

敬老の日
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、いもの収穫期でさつま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。
あずき餡を中に包み、きな粉をまぶしているおはぎです。

生乳 赤
ご飯 米 黄
うさぎ型ハンバーグ (温)
うさぎ型ハンバーグ 赤
ソテーオニオン 赤
トマトピューレ 赤
さとう 黄
ウスターソース 黄
鶏ガラスープ 黄
濃厚ソース 黄
しょうゆ 黄
塩 黄
チンゲン菜の炒め物 (温)
チンゲン菜 赤
玉ねぎ 緑
にんじん 緑
塩 赤
こしょう 黄
中華だし 黄
しょうゆ 黄
なたね油 黄
重たいもとい子の煮物 (冷)
さつまいも 黄
白玉だんご 黄
しょうゆ 黄
さとう 黄
みりん 黄
かつおだし 黄
キャベツの塩昆布和え (冷)
キャベツ 赤
ゆで塩 赤
にんじん 赤
塩昆布 赤
しょうゆ 黄

生乳 赤
ご飯 米 黄
わかめご飯
わかめご飯のもと 黄
鶏肉の唐揚げ (温)
鶏肉 赤
小麦粉 黄
から揚げ粉 黄
塩 黄
なたね油 黄
野菜炒め (温)
豚肉 赤
土生姜 赤
キャベツ 赤
もやし 赤
玉ねぎ 赤
にんじん 赤
ピーマン 赤
酒 赤
中華だし 赤
塩 赤
こしょう 赤
しょうゆ 赤
なたね油 黄
さつまいもサラダ (冷)
ハム 赤
さつまいも 黄
にんじん 赤
ゆで塩 赤
塩 赤
こしょう 黄
エッグケア(小袋) 黄
みかん缶 (冷)
みかん缶 赤

生乳 赤
ご飯 米 黄
(基本献立) 三色そばろし (温)
豚ひき肉 赤
鶏ひき肉 赤
にんじん 赤
グリーンピース 赤
ゆで塩 赤
炒り卵 赤
土生姜 赤
しょうゆ 赤
酒 赤
みりん 赤
さとう 黄
(Aグループ) そぼろ丼 (温)
豚ひき肉 赤
鶏ひき肉 赤
にんじん 赤
グリーンピース 赤
ゆで塩 赤
土生姜 赤
しょうゆ 赤
酒 赤
みりん 赤
さとう 黄
ちくわのカレー 天ぷら (温)
ちくわ 赤
カレー粉 赤
小麦粉 黄
塩 黄
なたね油 黄
赤だし (食缶)
豆腐 赤
油揚げ 赤
大根 赤
なめこ 赤
煮ねぎ 赤
だし昆布 赤
削り節 赤
みそ 赤
おはぎ
おはぎ 黄

生乳 赤
ご飯 米 黄
豆腐ハンバーグ (野菜あんかけ) (温)
豆腐ハンバーグ(Y) 赤
なたね油 黄
玉ねぎ 赤
にんじん 赤
ピーマン 赤
エリンギ 赤
さとう 黄
みりん 黄
しょうゆ 黄
片栗粉 黄
ギムタク丼の具 (温)
豚肉 赤
酒 赤
ベーコン 赤
にんにく 赤
白菜キムチ 赤
たくあん漬 赤
しょうゆ 赤
塩 赤
こしょう 赤
煮ねぎ 赤
コチュジャン 赤
きゅうりの甘酢 (冷)
きゅうり 赤
酢 赤
しょうゆ 赤
さとう 黄
バイン缶 (冷)
バイン缶 赤

コーヒー牛乳 赤
パン コッペパン 黄
(基本献立) エビカツ (温)
エビカツ 赤
なたね油 黄
ノンエッグタルタル(小袋) 黄
(Bグループ) 白身魚のバジルフライ (温)
白身魚のバジルフライ(A) 赤
なたね油 黄
ノンエッグタルタル(小袋) 黄
ゆでキャベツ (温)
キャベツ 赤
ゆで塩 赤
ポトフ (食缶)
ウインナー 赤
白菜 赤
玉ねぎ 赤
にんじん 赤
大根 赤
トマト 赤
鶏ガラスープ 赤
野菜ブイヨン 赤
塩 赤
こしょう 赤
ジャーマンポテト (温)
じゃがいも 黄
ベーコン 赤
塩 赤
こしょう 黄
なたね油 黄

生乳 赤
ご飯 米 黄
鶏三郎丼 (温)
鶏肉 赤
塩 赤
こしょう 赤
片栗粉 黄
なたね油 黄
にんにく 赤
土生姜 赤
さとう 黄
みりん 赤
コチュジャン 赤
豆板醤 赤
粉ふきいも (温)
じゃがいも 赤
ゆで塩 赤
塩 赤
こしょう 赤
中華スープ (食缶)
焼き豚 赤
玉ねぎ 赤
チンゲン菜 赤
にんじん 赤
煮ねぎ 赤
中華だし 赤
酒 赤
しょうゆ 赤
塩 赤
こしょう 赤

生乳 赤
ご飯 米 黄
うどん (温)
うどん 黄
(基本献立) 餅とじうどん(汁・真) (食缶)
鶏肉 赤
卵 赤
玉ねぎ 赤
にんじん 赤
油揚げ 赤
しめじ 赤
煮ねぎ 赤
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
(Aグループ) きざみうどん(汁・真) (食缶)
鶏肉 赤
白菜 赤
玉ねぎ 赤
にんじん 赤
油揚げ 赤
しめじ 赤
煮ねぎ 赤
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
ミンチカツ (温)
ミンチカツ 赤
なたね油 黄
ふりかけ
ゆかり 赤
(クラスごと袋に入れてあります)

豆知識 (春と秋のお彼岸のちがい)
春のお彼岸には「ぼた餅」をお供えし、秋のお彼岸には「おはぎ」をお供えします。実はこのぼた餅とおはぎもそもそも同じ食べ物のごとであり、食べる時期によって名前が異なるだけなのです。ぼた餅は、牡丹が咲く季節、つまり春のお彼岸に食べるものです。そしておはぎは、萩の季節すなわち秋のお彼岸に食べるもので、そのあずきの粒を秋に咲く萩に見立てたものであるとも言われています。このような意味合いがあるので、春はぼた餅、秋はおはぎと使い分けられているのです。

エネルギー (kcal) 806
たんぱく質 (g) 27.7
脂質 (g) 21.2
塩分 (g) 3.7

エネルギー (kcal) 705
たんぱく質 (g) 22.0
脂質 (g) 21.9
塩分 (g) 3.7

エネルギー (kcal) 891
たんぱく質 (g) 30.2
脂質 (g) 28.9
塩分 (g) 3.4

エネルギー (kcal) 879
たんぱく質 (g) 32.4
脂質 (g) 23.6
塩分 (g) 3.0