

令和8年



9月給食だより



阿波市学校給食センター  
ホームページ

給食の写真が見えるよ！



～毎月19日は食育の日です～

| 日曜日 | 曜日 | こ ん だ て め い  |    |                                               | し ょ く ひ ん め い                |                   |                      |                                            |                              |                         |      |        | 小学校(中学年) |      |  |
|-----|----|--------------|----|-----------------------------------------------|------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|------|--------|----------|------|--|
|     |    | しゅしょく        | 牛乳 | お か ず                                         | あ                            | 主 に 血 や 肉 に       | み                    | 主 に 体 の 調 子 を                              | き                            | 主 に 熱 や 力 の             | kcal | たんぱく質g |          |      |  |
|     |    |              |    |                                               | か                            | な る も の           | ど                    | え                                          | ろ                            | も と に な る も の           |      |        |          |      |  |
|     |    |              |    | 主にたんぱく質                                       |                              | 主に無機質             |                      | 主にカロテン                                     |                              | 主にビタミンC                 |      | 主に炭水化物 |          | 主に脂質 |  |
| 1   | 火  | わかめごはん       |    | さわらのみそマヨネーズ焼き<br>はりはりづけ<br>とん汁                | さわら<br>みそ<br>ぶた肉             | 牛乳<br>わかめ         | パセリ<br>にんじん<br>小松菜   | たまねぎ<br>ほし大根<br>ごぼう                        | 米 大麦 さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく   | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま        |      | 621    | 25.7     |      |  |
| 2   | 水  | ごはん          |    | 春まき<br>とうふのチゲ風<br>シャインマスカット                   | 春まき おた肉<br>とうふ<br>みそ         | 牛乳                | にんじん<br>小松菜          | にんにく たまねぎ いたけ<br>キャベツ はくさいキムチ<br>シャインマスカット | 米 大麦<br>はるさめ                 | 油<br>ごま油                |      | 654    | 23.6     |      |  |
| 3   | 木  | ピタパン         |    | チリコンカン<br>ツナサラダ<br>わらびもち                      | 牛ひき肉 大豆<br>金時豆 ツナ<br>白いんげん豆  | 牛乳                | にんじん<br>パセリ<br>トマト   | にんにく たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>コーン レモン          | ピタパン<br>じゃがいも さとう<br>わらびもち   | ノンエッグマヨネーズ              |      | 617    | 24.9     |      |  |
| 4   | 金  | 少なめ菜めし       |    | 冷やしちゅうか ぎょうざ<br>冷やしちゅうかスープ<br>飲むヨーグルト         | ポークハム<br>ぎょうざ                | 牛乳<br>ヨーグルト       | 青菜<br>にんじん           | ほししいたけ<br>もやし<br>きゅうり                      | 米 大麦<br>ちゅうかめん<br>さとう        | ごま油                     |      | 659    | 23.1     |      |  |
| 7   | 月  | ごはん          |    | 肉じゃが<br>すだちずあえ<br>のりふりかけ                      | 牛肉<br>さつまあげ<br>かに風味かまぼこ      | 牛乳<br>ちりめん<br>のり  | にんじん<br>さやいんげん       | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり すだち                   | 米 大麦 さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく   | 油                       |      | 600    | 22.9     |      |  |
| 8   | 火  | コッペパン        |    | 野菜コロッケ パックソース<br>ごまドレサラダ<br>もち麦ラタトゥイユ         | とり肉                          | 牛乳                | トマト<br>にんじん<br>ピーマン  | きゅうり キャベツ<br>にんにく たまねぎ<br>コーン              | コッペパン<br>もち麦 さとう<br>コロッケ     | 油<br>ごま<br>ドレッシング       |      | 673    | 24.4     |      |  |
| 9   | 水  | 阿波ギューまぜごはん   |    | さばの塩焼き すだち<br>きゅうりもみ<br>なすとかぼちゃのみそ汁           | 牛肉 さば<br>油あげ<br>みそ           | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ | にんじん<br>かぼちゃ<br>ねぎ   | れんこん きゅうり<br>たまねぎ えのきたけ<br>なす すだち          | 米<br>さとう                     | 油<br>ごま                 |      | 601    | 28.5     |      |  |
| 10  | 木  | 麦ごはん         |    | ハヤシライス<br>夏野菜とツナの冷せいパスタ<br>ぶどうゼリー             | 牛肉 おた肉<br>白いんげん豆<br>ツナ       | 牛乳<br>だっしふん乳      | にんじん<br>トマト          | たまねぎ しめじ<br>えだまめ きゅうり<br>なす にんにく           | 米 大麦<br>スパゲティ<br>ぶどうゼリー      | 油                       |      | 690    | 23.8     |      |  |
| 11  | 金  | ひじき入りたきこみごはん |    | ハンバーグのデミグラスソースかけ<br>えだまめ<br>とうがんのスープ          | とり肉 油あげ<br>ハンバーグ<br>ウインナー    | 牛乳<br>ひじき<br>こんぶ  | にんじん<br>ねぎ           | ごぼう たまねぎ<br>えだまめ とうがん<br>えのきたけ きくらげ        | 米<br>こんにゃく<br>さとう            | 油                       |      | 602    | 27.0     |      |  |
| 14  | 月  | 麦ごはん         |    | ビビンバ(肉みそ・ナムル)<br>小松菜とこもちのスープ<br>パインクレープ       | ぶた肉<br>たまご<br>ベーコン           | 牛乳                | にんじん<br>小松菜          | にんにく もやし<br>きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ             | 米 大麦 さとう<br>いもだんご<br>パインクレープ | 油<br>ドレッシング             |      | 670    | 24.1     |      |  |
| 15  | 火  | おにぎり         |    | サラダうどん<br>かぼちゃひき肉フライ<br>めんつゆ                  | ツナ                           | 牛乳                | にんじん<br>かぼちゃ         | キャベツ<br>きゅうり                               | 米<br>うどん                     | 油                       |      | 640    | 19.4     |      |  |
| 16  | 水  | ぶたキムチチャーハン   |    | ごぼうサラダ<br>かぼちゃもち入りコンソメスープ                     | ぶた肉<br>チキンハム<br>ベーコン         | 牛乳<br>わかめ         | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜    | はくさいキムチ はくさい<br>たまねぎ ごぼう<br>キャベツ コーン       | 米<br>さとう<br>かぼちゃもち           | ごま油<br>ごま<br>ノンエッグマヨネーズ |      | 601    | 20.8     |      |  |
| 17  | 木  | ごはん          |    | あじフライ あちゃらづけ<br>小松菜のみそ汁<br>パックソース             | あじフライ<br>とうふ<br>油あげ みそ       | 牛乳<br>こんぶ         | にんじん<br>小松菜          | きゅうり なす<br>れんこん ほし大根<br>しいたけ               | 米 大麦<br>さとう<br>じゃがいも         | 油<br>ごま油                |      | 636    | 22.8     |      |  |
| 18  | 金  | コッペパン        |    | トマトミートオムレツ<br>少なめフルーツのゼリーあえ<br>マカロニのクリームに     | トマトミートオムレツ<br>とり肉<br>白いんげん豆  | 牛乳<br>生クリーム       | にんじん<br>パセリ          | パイン もも<br>なし みかん<br>しめじ たまねぎ               | コッペパン<br>サイダーゼリー<br>マカロニ     |                         |      | 678    | 26.3     |      |  |
| 24  | 木  | ごはん          |    | さんまのかばすれモンに<br>切りほし大根サラダ どさんこ汁<br>アセロラとう乳ゼリー  | さんま チキンハム<br>とり肉 とうふ<br>みそ   | 牛乳                | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ | ほし大根<br>たまねぎ<br>コーン                        | 米 大麦<br>じゃがいも<br>アセロラとう乳ゼリー  | ドレッシング                  |      | 720    | 25.7     |      |  |
| 25  | 金  | ごはん          |    | キャベツの平つくね<br>トマナスマーボー<br>手作りみたらしだんご           | つくね<br>ぶたひき肉 大豆<br>とうふ みそ    | 牛乳                | にんじん<br>トマト<br>ねぎ    | にんにく<br>たまねぎ<br>なす                         | 米 大麦<br>さとう<br>でんぶ<br>白玉だんご  | 油<br>ごま油                |      | 688    | 25.1     |      |  |
| 28  | 月  | ごはん          |    | とりのからあげ<br>キャベツのおかあえ<br>きんぴらごぼう すだち           | とり肉 おから<br>かつおぶし 牛肉<br>さつまあげ | 牛乳<br>しそこんぶ       | にんじん                 | にんにく キャベツ<br>きゅうり ごぼう<br>すだち               | 米 大麦<br>でんぶ<br>こんにゃく さとう     | 油<br>ごま<br>ごま油          |      | 704    | 27.1     |      |  |
| 29  | 火  | ごはん          |    | いわしのかば焼き風<br>きゅうりのかおりづけ<br>とうがんのみそ汁 シャインマスカット | いわし おた肉<br>油あげ<br>みそ         | 牛乳                | にんじん<br>小松菜          | きゅうり とうがん<br>たまねぎ<br>シャインマスカット             | 米 大麦<br>さとう                  | 油<br>ごま油                |      | 602    | 21.6     |      |  |
| 30  | 水  | 麦ごはん         |    | キーマカレー<br>星形ポテト<br>和風サラダ                      | とりひき肉<br>大豆<br>白いんげん豆        | 牛乳<br>だっしふん乳      | にんじん                 | たまねぎ えだまめ<br>りんご キャベツ<br>きゅうり コーン          | 米 大麦<br>じゃがいも                | 油<br>ドレッシング             |      | 650    | 23.3     |      |  |

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等はお遠慮ください。  
※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

## 生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

家族みんなで！

できることから始めてみましょう

| 初 級                                                                                                         | 中 級                                                                                                            | 上 級                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>●よくかんで食べる</li><li>●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</li><li>●いつもより多く歩く</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>●野菜料理を1品増やす</li><li>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li><li>●毎朝、ラジオ体操をする</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>●いろいろな食品をバランスよく食べる</li><li>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li><li>●30分以上の運動を週2回以上行う</li></ul> |

## 今月の「Awa産Our消」

米・もち麦・じゃがいも  
かぼちゃ・なす・小松菜・葉ねぎ  
にんにく・生しいたけ・とうがん  
きくらげ・ピーマン・すだち  
ほし大根・シャインマスカット  
※天候により変更する場合があります。



## 今月の日本味めぐり(福岡県) ～あちゃら漬け～

安土桃山～江戸時代初期の南蛮貿易で伝わったとされ、赤唐辛子が入った甘酢で旬の野菜を漬けた福岡県の郷土料理です。「あちゃら」というユニークな響きを持つ名前は、ポルトガル語で漬物を意味する「アチャール」に由来しています。具材の種類は地域や家庭によって違いますが、具の数だけは、3・5・7などの奇数にするのが縁起がよいとされています。さっぱりとした甘酸っぱさが食欲をそそる一品です。



## 9月1日「防災の日」

給食センターでは、トラブル等発生した際、簡易給食として提供するために、レトルトシチューの他に、お米やわかめご飯の素、みそを備蓄しています。1日は冷凍食品や乾物を備蓄品と合わせて利用した防災給食を実施します。ご家庭でも災害時の食について考えるきっかけにしてください。



## “Awa産Our消 Myメニュー”の入賞メニューが登場します♪

8日(火)  
もち麦ラタトゥイユ  
(市場小6年生のメニュー)  
入賞作品  
「そば米ラタトゥイユ」  
をアレンジした献立です。

