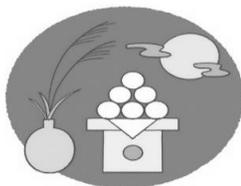


令和6年

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター

TEL: 917-3483 FAX: 917-3483

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	2(月)  さばのゆずみそに ひじきごはん 牛乳 きゅうりの おかかあえ	3(火)  パパイヤイリチー うむじてんぷら 牛乳 キャベツとあつあげの みそ汁 むぎごはん	4(水)  コールスローサラダ てりやきチキンパティ 牛乳 バーガーパン コンソメ スープ むぎごはん	5(木)  ぶどうゼリー タマナーチャンプルー 牛乳 むぎごはん クーリジシ	6(金)  くろだいず ゴーヤーのツナあえ 牛乳 むぎごはん マーボーなす	
きゅう しよく メモ	9月のもくひょうは、「すききらいせず」です。まずは、ひと口からちょうせんしてみよう!	おきなわでは、じゆくすまへのあおいパパイヤをやさいとしてたべます。	チキンやサラダをパンにはさんで、セルフてりやきバーガーをつくっていただきます。	「チャンプルー」は、やきめをつけたとうふときせつのやさいとをいためあわせたりょうりです。	9月6日「くろまめの日」です。くろず、くろごまなど「くろ」がついたものは、いろいろありますね。	
小学校	E 555 P 22.4 F 22.2	E 619 P 20.0 F 15.4	E 609 P 26.9 F 25.4	E 603 P 24.1 F 20.1	E 625 P 25.8 F 21.2	
こ ん だ て	9(月)  はっぼうさい あげぎょうざ 牛乳 むぎごはん とうがんのちゅうか スープ	10(火)  ちんすこう クベイリチー 牛乳 もちきびごはん イナムドウチ	11(水)  キャベツのレモンあえ 牛乳 むぎごはん ハヤシライス	12(木)  なっとう こまつなごまあえ 牛乳 むぎごはん にくじゃが	13(金)  きよほう チャプチュ 牛乳 むぎごはん キムチいり ゆじどうふ スープ	
きゅう しよく メモ	はっぼうさいにはいるシャキキしたやさいは、「くわい」といいます。	きゅうれき(むかしのこよみ)の8月8日、「トウカチ」の日です。なんさいのおいおいをするのかな?	ごはんをしっかりたべましょう。ごはんは、ねつやちからのもとになるたべものです。	ごはん大豆(だいず)のあいしょうは、えいようきにも、とてもよいです。	チャプチュは、かんこくりょうりのひとつです。やさいとにくをいため、はるさめとまぜてつくります。	
小学校	E 558 P 22.0 F 16.2	E 610 P 23.4 F 17.4	E 562 P 19.9 F 15.8	E 623 P 25.7 F 17.0	E 586 P 22.7 F 16.2	
こ ん だ て	16(月)  敬老の日	17(火)  じゅうごやだいふく ひじきいため だしまきたまご 牛乳 むぎごはん さといもいり おつきみじる	18(水)  パン あじひらきフライ 牛乳 しろいんげん まめのクリーム スープ なかよしパン むぎごはん	19(木)  あおぎりみかん ゴーヤーチャンプルー 牛乳 むぎごはん チムシンジ	20(金)  ミルメーク かまぼこのツナあえ 牛乳 むぎごはん だいごんの につけ	
きゅう しよく メモ		きょうは、十五夜(じゅうごや)です。きょうのお月さまは、どんなかたちをしているかな?	ミルクといんげんまめをたっぷりつけている、えいようたっぴりのクリームスープです。	まいつきだい3もくようびは、「琉球料理(りゅうきゅうりょうり)の日」です。	ミルメークがあるとしっかりのめるとは、ミルメークがない日もしっかりのんでほしいです。	
小学校		E 648 P 24.9 F 18.0	E 660 P 27.9 F 22.5	E 572 P 24.0 F 14.3	E 599 P 22.3 F 17.2	
こ ん だ て	23(月)  振替休日	24(火)  ヨーグルトあえ 牛乳 むぎごはん ポークカレー	25(水)  オレンジ グルクンのやさいあんかけ 牛乳 むぎごはん ポークカレー (★めん) (★く)	26(木)  あおぎりみかん レバニラいため 牛乳 げんまいごはん にくだんごとはる さめのスープ	27(金)  さばのごまみそかけ 牛乳 あきのかおり ごはん ブロッコリーの おかかあえ	
きゅう しよく メモ		ヨーグルトは、OOOOOOからつくられるたべものです。ぎゅうにゅうもんでください。	たべのこしは、小しよっかんに入れてください。オレンジのかわは、いれないでください。	レバーをたべると、てつぶんをしっかりとることができ、ひんけつやたちくらみをよぼうします。	あきのかおりごはんには、あきのみかく、「栗(くり)」がはいっています。	
小学校		E 623 P 21.3 F 16.8	E 527 P 24.0 F 18.5	E 560 P 20.8 F 13.0	E 615 P 27.4 F 22.6	
こ ん だ て	30(月)  キャベツのうめこんぶあえ しろごまつくね 牛乳 むぎごはん じゃがいもの そばろに	【給食提供がない日】 5日(木)・6日(金) 天妃小5年(自然教室) 11日(水)・12日(木) 開南小6年(修学旅行) 12日(木)・13日(金) 城岳小6年(修学旅行) 19日(木)・20日(金) 天妃小6年(修学旅行)		【今月のもくひょう】 すききらいせずにとべよう  しゅんのやさいには、からだのちようしをととのえるえいようがたくさんあります。おかずもしっかりたべましょう。		「ばっかりたべ」は、なるべくないようにしましょう。にがてそうなものでも、まずはひと口たべてみましょう。
きゅう しよく メモ	にがてなたべものもひと口ちょうせんできたかな?こんげつのもくひょうをふりかえってみましょう	 野菜を食べよう				
小学校	E 631 P 23.0 F 18.6					