

※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。



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	650	21.1~32.5
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7	

◆9月◆
給食目標

貧血を防ぐ食事をしよう

◆今月の欠食◆

22日：神原小6年
26日：神原小6年

Q:貧血ってどうやって防げるの??

A:鉄分を含む食品とたんぱく質ビタミンCと一緒に取ると吸収率が上がり、貧血予防に効果的です!

+

たんぱく質
(卵や豆腐もいね)

ビタミンC
(果物や野菜に多いよ)

1(木)

オレンジ、パンサンスー、牛乳

おぎごはん、マーボーだいこん

2(金)

千切りイリチー、牛乳

黒米ゆかりごはん、なかみ汁

9月は貧血予防を強化し、完食して健康体を作ろう!

みなさんへ長生きを願い、トーカーの祝い献立です!

E 617	P 22.3	F 17.4	E 553	P 24.8	F 16.0
E 733	P 25.6	F 19.4	E 656	P 28.7	F 17.7

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)																																																						
<p>キャベツのビタミンサラダ、牛乳</p> <p>ざっくごはん、ハヤシライス</p>	<p>はるまき、牛乳</p> <p>たかなチャーハン、もやしのナムル</p>	<p>カレーおから、牛乳</p> <p>ししゃものいそか焼き</p> <p>きびごはん、じゃがいものみそ汁</p>	<p>チーズオムレツ、牛乳</p> <p>ナポリタン、コールスローサラダ</p>	<p>きなこもち、牛乳</p> <p>わふうおろしハンバーグ</p> <p>むぎごはん、具だくさんみそ汁</p>																																																						
<p>5種類のざっくごが入ったご飯はミネラル豊富です!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 631</td><td>P 22.7</td><td>F 16.8</td> <td>E 670</td><td>P 18.2</td><td>F 26.7</td> </tr> <tr> <td>E 749</td><td>P 26.6</td><td>F 18.6</td> <td>E 741</td><td>P 19.7</td><td>F 30.1</td> </tr> </table>	E 631	P 22.7	F 16.8	E 670	P 18.2	F 26.7	E 749	P 26.6	F 18.6	E 741	P 19.7	F 30.1	<p>たかなでチャーハンのうまみがグンとアップ!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 628</td><td>P 25.6</td><td>F 20.6</td> <td>E 562</td><td>P 21.7</td><td>F 24.3</td> </tr> <tr> <td>E 736</td><td>P 28.8</td><td>F 22.9</td> <td>E 650</td><td>P 24.6</td><td>F 28.0</td> </tr> </table>	E 628	P 25.6	F 20.6	E 562	P 21.7	F 24.3	E 736	P 28.8	F 22.9	E 650	P 24.6	F 28.0	<p>ししゃもは骨まで食べられます頭から食べましょう!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 628</td><td>P 25.6</td><td>F 20.6</td> <td>E 562</td><td>P 21.7</td><td>F 24.3</td> </tr> <tr> <td>E 736</td><td>P 28.8</td><td>F 22.9</td> <td>E 650</td><td>P 24.6</td><td>F 28.0</td> </tr> </table>	E 628	P 25.6	F 20.6	E 562	P 21.7	F 24.3	E 736	P 28.8	F 22.9	E 650	P 24.6	F 28.0	<p>野菜豊富なナポリタン、もりもり食べましょう!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 562</td><td>P 21.7</td><td>F 24.3</td> <td>E 685</td><td>P 28.0</td><td>F 18.2</td> </tr> <tr> <td>E 650</td><td>P 24.6</td><td>F 28.0</td> <td>E 815</td><td>P 32.6</td><td>F 20.5</td> </tr> </table>	E 562	P 21.7	F 24.3	E 685	P 28.0	F 18.2	E 650	P 24.6	F 28.0	E 815	P 32.6	F 20.5	<p>十五夜ですね。冷たいきなこもちを召し上がれ~</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 685</td><td>P 28.0</td><td>F 18.2</td> <td>E 815</td><td>P 32.6</td><td>F 20.5</td> </tr> </table>	E 685	P 28.0	F 18.2	E 815	P 32.6	F 20.5
E 631	P 22.7	F 16.8	E 670	P 18.2	F 26.7																																																					
E 749	P 26.6	F 18.6	E 741	P 19.7	F 30.1																																																					
E 628	P 25.6	F 20.6	E 562	P 21.7	F 24.3																																																					
E 736	P 28.8	F 22.9	E 650	P 24.6	F 28.0																																																					
E 628	P 25.6	F 20.6	E 562	P 21.7	F 24.3																																																					
E 736	P 28.8	F 22.9	E 650	P 24.6	F 28.0																																																					
E 562	P 21.7	F 24.3	E 685	P 28.0	F 18.2																																																					
E 650	P 24.6	F 28.0	E 815	P 32.6	F 20.5																																																					
E 685	P 28.0	F 18.2	E 815	P 32.6	F 20.5																																																					

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)																																																						
<p>手作りスコーン、牛乳</p> <p>もずく丼(むぎごはん)、はくさいのごまあえ</p>	<p>おやこ丼(ごはん)、ごぼうサラダ</p>	<p>グレープフルーツ、牛乳</p> <p>セルフツナサンド</p> <p>しょくパン、ミネストローネ</p>	<p>ほうれんそうのスーナー、牛乳</p> <p>グルクンのシークワサーソースがけ</p> <p>むぎごはん、チムシンジ</p>	<p>かぼちゃのそばろあんかけ、牛乳</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>きびごはん、冬瓜のにつけ</p>																																																						
<p>手作りのスコーンはカルシウムが豊富です!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 651</td><td>P 20.7</td><td>F 17.4</td> <td>E 642</td><td>P 24.9</td><td>F 24.3</td> </tr> <tr> <td>E 775</td><td>P 24.1</td><td>F 19.3</td> <td>E 762</td><td>P 28.8</td><td>F 27.9</td> </tr> </table>	E 651	P 20.7	F 17.4	E 642	P 24.9	F 24.3	E 775	P 24.1	F 19.3	E 762	P 28.8	F 27.9	<p>たまごの鉄分で貧血予防が期待できますね!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 642</td><td>P 24.9</td><td>F 24.3</td> <td>E 568</td><td>P 23.8</td><td>F 18.8</td> </tr> <tr> <td>E 762</td><td>P 28.8</td><td>F 27.9</td> <td>E 644</td><td>P 26.8</td><td>F 20.9</td> </tr> </table>	E 642	P 24.9	F 24.3	E 568	P 23.8	F 18.8	E 762	P 28.8	F 27.9	E 644	P 26.8	F 20.9	<p>パンにツナサラダを挟んでツナサンドを作ろう!!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 568</td><td>P 23.8</td><td>F 18.8</td> <td>E 605</td><td>P 29.6</td><td>F 16.7</td> </tr> <tr> <td>E 644</td><td>P 26.8</td><td>F 20.9</td> <td>E 723</td><td>P 34.9</td><td>F 18.7</td> </tr> </table>	E 568	P 23.8	F 18.8	E 605	P 29.6	F 16.7	E 644	P 26.8	F 20.9	E 723	P 34.9	F 18.7	<p>第3木曜日は琉球料理の日。チムシンジは元気の源!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 605</td><td>P 29.6</td><td>F 16.7</td> <td>E 655</td><td>P 25.3</td><td>F 18.9</td> </tr> <tr> <td>E 723</td><td>P 34.9</td><td>F 18.7</td> <td>E 780</td><td>P 29.6</td><td>F 21.3</td> </tr> </table>	E 605	P 29.6	F 16.7	E 655	P 25.3	F 18.9	E 723	P 34.9	F 18.7	E 780	P 29.6	F 21.3	<p>かぼちゃの美味しい季節になってきましたね!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 655</td><td>P 25.3</td><td>F 18.9</td> <td>E 780</td><td>P 29.6</td><td>F 21.3</td> </tr> </table>	E 655	P 25.3	F 18.9	E 780	P 29.6	F 21.3
E 651	P 20.7	F 17.4	E 642	P 24.9	F 24.3																																																					
E 775	P 24.1	F 19.3	E 762	P 28.8	F 27.9																																																					
E 642	P 24.9	F 24.3	E 568	P 23.8	F 18.8																																																					
E 762	P 28.8	F 27.9	E 644	P 26.8	F 20.9																																																					
E 568	P 23.8	F 18.8	E 605	P 29.6	F 16.7																																																					
E 644	P 26.8	F 20.9	E 723	P 34.9	F 18.7																																																					
E 605	P 29.6	F 16.7	E 655	P 25.3	F 18.9																																																					
E 723	P 34.9	F 18.7	E 780	P 29.6	F 21.3																																																					
E 655	P 25.3	F 18.9	E 780	P 29.6	F 21.3																																																					

19(月) 敬老の日	20(火)	21(水)	22(木) 神原小6年欠食	23(金) 秋分の日																													
<p>長生きしてね</p>	<p>小魚のあめがらめ、牛乳</p> <p>むぎごはん、うちな一煮</p>	<p>ささみチーズ焼き、牛乳</p> <p>やきうどん、ポテトナッツサラダ</p>	<p>きんぴらごぼう、牛乳</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>きびごはん、もずくとたまごのスープ</p>	<p>暑さ寒さも彼岸まで</p> <p>お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を敬う行事をします。みなさんのお家ではどうですか?</p>																													
<p>お彼岸で食べる重箱の食材を煮込んだ「うちな一煮」</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 631</td><td>P 25.0</td><td>F 20.9</td> <td>E 566</td><td>P 20.6</td><td>F 28.5</td> </tr> <tr> <td>E 749</td><td>P 28.8</td><td>F 23.4</td> <td>E 672</td><td>P 24.5</td><td>F 34.0</td> </tr> </table>	E 631	P 25.0	F 20.9	E 566	P 20.6	F 28.5	E 749	P 28.8	F 23.4	E 672	P 24.5	F 34.0	<p>ささみチーズには、ほうれん草も入っています!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 566</td><td>P 20.6</td><td>F 28.5</td> <td>E 590</td><td>P 25.0</td><td>F 16.3</td> </tr> <tr> <td>E 672</td><td>P 24.5</td><td>F 34.0</td> <td>E 688</td><td>P 27.8</td><td>F 17.5</td> </tr> </table>	E 566	P 20.6	F 28.5	E 590	P 25.0	F 16.3	E 672	P 24.5	F 34.0	E 688	P 27.8	F 17.5	<p>栄養満点!まだまだ暑いからこそよく食べよう。</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 590</td><td>P 25.0</td><td>F 16.3</td> <td>E 688</td><td>P 27.8</td><td>F 17.5</td> </tr> </table>	E 590	P 25.0	F 16.3	E 688	P 27.8	F 17.5	
E 631	P 25.0	F 20.9	E 566	P 20.6	F 28.5																												
E 749	P 28.8	F 23.4	E 672	P 24.5	F 34.0																												
E 566	P 20.6	F 28.5	E 590	P 25.0	F 16.3																												
E 672	P 24.5	F 34.0	E 688	P 27.8	F 17.5																												
E 590	P 25.0	F 16.3	E 688	P 27.8	F 17.5																												

26(月) 神原小6年欠食	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)																																																						
<p>青菜のちゅうかいため、牛乳</p> <p>シューマイ</p> <p>むぎごはん、はくさいスープ</p>	<p>ウカライリチー、牛乳</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>むぎごはん、シブインプシー</p>	<p>フルーツヨーグルト、牛乳</p> <p>レバーのケチャップがらめ</p> <p>こくとうパン、白いんげんスープ</p>	<p>きゅうりのおかか和え、牛乳</p> <p>てりやき平つくね</p> <p>きびごはん、肉じゃが</p>	<p>魚のしおやき、牛乳</p> <p>ごもく、きりぼし大根のごはん、ゴマあえ</p>																																																						
<p>週明けは野菜たっぷり中華料理でスタート!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 589</td><td>P 20.3</td><td>F 18.5</td> <td>E 665</td><td>P 23.5</td><td>F 23.3</td> </tr> <tr> <td>E 684</td><td>P 22.8</td><td>F 19.4</td> <td>E 760</td><td>P 26.3</td><td>F 26.3</td> </tr> </table>	E 589	P 20.3	F 18.5	E 665	P 23.5	F 23.3	E 684	P 22.8	F 19.4	E 760	P 26.3	F 26.3	<p>ウカライリチーはおからをだしで煮含めた料理です。</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 660</td><td>P 26.7</td><td>F 23.0</td> <td>E 596</td><td>P 22.3</td><td>F 13.8</td> </tr> <tr> <td>E 779</td><td>P 30.8</td><td>F 26.3</td> <td>E 700</td><td>P 25.6</td><td>F 14.6</td> </tr> </table>	E 660	P 26.7	F 23.0	E 596	P 22.3	F 13.8	E 779	P 30.8	F 26.3	E 700	P 25.6	F 14.6	<p>レバーが苦手な人も食べやすい味になってますよ!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 665</td><td>P 23.5</td><td>F 23.3</td> <td>E 596</td><td>P 22.3</td><td>F 13.8</td> </tr> <tr> <td>E 760</td><td>P 26.3</td><td>F 26.3</td> <td>E 700</td><td>P 25.6</td><td>F 14.6</td> </tr> </table>	E 665	P 23.5	F 23.3	E 596	P 22.3	F 13.8	E 760	P 26.3	F 26.3	E 700	P 25.6	F 14.6	<p>和食の基本と言えば肉じゃが!給食でも人気です。</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 596</td><td>P 22.3</td><td>F 13.8</td> <td>E 646</td><td>P 27.3</td><td>F 24.6</td> </tr> <tr> <td>E 700</td><td>P 25.6</td><td>F 14.6</td> <td>E 753</td><td>P 31.8</td><td>F 28.1</td> </tr> </table>	E 596	P 22.3	F 13.8	E 646	P 27.3	F 24.6	E 700	P 25.6	F 14.6	E 753	P 31.8	F 28.1	<p>さばは記憶力に必要な栄養成分が含まれています!</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>E 646</td><td>P 27.3</td><td>F 24.6</td> <td>E 753</td><td>P 31.8</td><td>F 28.1</td> </tr> </table>	E 646	P 27.3	F 24.6	E 753	P 31.8	F 28.1
E 589	P 20.3	F 18.5	E 665	P 23.5	F 23.3																																																					
E 684	P 22.8	F 19.4	E 760	P 26.3	F 26.3																																																					
E 660	P 26.7	F 23.0	E 596	P 22.3	F 13.8																																																					
E 779	P 30.8	F 26.3	E 700	P 25.6	F 14.6																																																					
E 665	P 23.5	F 23.3	E 596	P 22.3	F 13.8																																																					
E 760	P 26.3	F 26.3	E 700	P 25.6	F 14.6																																																					
E 596	P 22.3	F 13.8	E 646	P 27.3	F 24.6																																																					
E 700	P 25.6	F 14.6	E 753	P 31.8	F 28.1																																																					
E 646	P 27.3	F 24.6	E 753	P 31.8	F 28.1																																																					