

※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

こ ん だ て	2(月) タコライス (やさい、チーズ) 牛乳 むぎごはん タコライス (ミート) 厚揚げのきびごはん	3(火) 給食のり 牛乳 チーズおから 厚揚げのもの きびごはん	4(水) 読書月間コラボメニュー 『じごくのラーメンや』とのコラボメニュー。真っ赤なスープはどんな味がするのかな?? えんま大王 ラーメン 白菜のツナ あえ	5(木) 牛乳 親子丼 (むぎごはん) ほうれん草の磯和え	6(金) 海藻サラダ 牛乳 カボチャひき肉フライ きびごはん チムシンジ
------------------	---	---	--	-------------------------------------	---

9月がスタートです。生活習慣を整えて過ごしましょう!

煮物やおからでたくさんの栄養が補えます。残さず食べてね。

『じごくのラーメンや』とのコラボメニュー。真っ赤なスープはどんな味がするのかな??

たんぱく質がたっぷりとれる親子丼!成長期には欠かせない栄養素です。

9月の給食は貧血予防をためあてに鉄分を強化した献立です。

小学校	E 619 P 27.0 F 18.8	E 630 P 25.7 F 19.4	E 540 P 23.2 F 12.8	E 570 P 27.2 F 14.9	E 633 P 23.6 F 17.7
中学校	E 736 P 31.6 F 21.0	E 745 P 30.1 F 21.8	E 716 P 27.7 F 14.2	E 678 P 31.6 F 16.4	E 788 P 27.8 F 21.5

こ ん だ て	9(月) いんげんのゴマよごし 牛乳 焼きししゃも きびごはん 肉じゃが	10(火) 手作りちんすこう 牛乳 フータシヤー 黒米ゆかりごはん イナムドウチ	11(水) 読書月間コラボメニュー 『もりのスパゲティやさん』から飛び出したスパゲティのお味はいかがなものでしょう? トマトオムレツ 牛乳 きのこと アサリのわふうスパゲティ かぼちゃと花野菜サラダ	12(木) 牛乳 シャケカツ クファ パパイアのジュシー ツナあえ	13(金) 牛乳 もやしのナムル むぎごはん はっぼうさい
------------------	---	---	--	--	--

ししゃもは骨まで食べられます。よく噛んで食べましょう!

今日は米寿(ト一カチ)祝いの献立です。元気で長生きを祝して、めざしましょう。

『もりのスパゲティやさん』から飛び出したスパゲティのお味はいかがなものでしょう?

パパイアは炒めてもサラダにしてもおいしい沖縄の野菜ですね!

中華料理で野菜不足をかいしょうしよう!

小学校	E 606 P 25.3 F 14.7	E 648 P 28.2 F 18.6	E 571 P 23.4 F 24.8	E 524 P 18.9 F 14.8	E 543 P 19.9 F 14.3
中学校	E 715 P 28.5 F 15.7	E 770 P 32.8 F 20.8	E 676 P 27.6 F 29.4	E 599 P 21.3 F 16.2	E 642 P 22.7 F 15.5

こ ん だ て	16(月) 敬老の日 お見だんご 牛乳 キャベツのごまあえ さつまいもごはん さんまのおかか煮	17(火) お見だんご 牛乳 キャベツのごまあえ さつまいもごはん さんまのおかか煮	18(水) 読書月間コラボメニュー 給食では、なかなか登場しないらっきょう。本を読んでみると印象が変わるかも!! しゃきしゃきサラダ 牛乳 らっきょう むぎごはん ラッキーカレー	19(木) 第3木曜琉球料理の日 牛乳 小魚のあめがらめ げんまいごはん うちなー煮	20(金) 牛乳 青菜のちゅうかいため ごはん 中華コーンスープ
------------------	--	---	---	---	---

十五夜の季節はお芋がおいしい時期です。今夜はきれいな月が見れそうですね。

給食では、なかなか登場しないらっきょう。本を読んでみると印象が変わるかも!!

琉球料理を食べよう!作ろう!守ろう!うちなー煮は重箱の品ぞろえが煮込まれているよ!

世界三大料理の中華は、どの国でも人気と言われます。給食の優しい味にも慣れ親しみましょう。

小学校	E 669 P 22.2 F 22.5	E 617 P 20.5 F 15.4	E 633 P 25.0 F 21.0	E 522 P 16.0 F 15.8	E 522 P 16.0 F 15.8
中学校	E 770 P 25.4 F 26.1	E 735 P 23.8 F 17.2	E 751 P 28.8 F 23.6	E 620 P 18.2 F 17.4	E 620 P 18.2 F 17.4

こ ん だ て	23(月) 秋分の日 暑さ寒さも彼岸まで 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?	24(火) ひじき炒め 牛乳 千草焼 むぎごはん じゃがいものみそ汁	25(水) 読書月間コラボメニュー どんぐり村のパン屋さんをイメージして特製どんぐりパンを作ってみました! 大根のイタリアンサラダ 牛乳 どんぐりぱん ベジスープ	26(木) 牛乳 きゅうりのおかか和え 魚のしょうが焼き きびごはん なめこのみそ汁	27(金) 牛乳 豆乳みかんムース キャベツ入り平つくね キムタクごはん チョレギサラダ
------------------	---	---	--	--	--

ホットする和食で今週スタートです。暑い日々ですがみそ汁も進んでみましょう!

どんぐり村のパン屋さんをイメージして特製どんぐりパンを作ってみました!

なめこのぬめりは免疫をあげてくれる役目があります。いつでも大切風邪予防!

ス〇ップのアイドルではありません。キムチとタクアンの入った炊き込みご飯です!

小学校	E 590 P 22.4 F 17.9	E 643 P 21.9 F 23.0	E 583 P 27.1 F 17.5	E 603 P 20.6 F 17.4	E 603 P 20.6 F 17.4
中学校	E 718 P 26.5 F 21.3	E 737 P 24.7 F 25.8	E 696 P 31.8 F 19.8	E 689 P 23.2 F 19.1	E 689 P 23.2 F 19.1

**◆9月◆**  
**給食目標**  
貧血を防ぐ食事をしよう

**◆今月の欠食◆**  
なし

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)

+

ビタミンC (果物や野菜)

◆読書月間コラボ企画◆

今月は読書月間です。給食では図書司書のえりか先生と栄養士で絵本から給食に取り入れられるメニューを考え、図書委員会と給食委員会でメニューの名前や給食時間の本の紹介を考えてもらうなど給食を活用して本を身近に感じてもらうように取り組みました。本マークのついている水曜をお楽しみに~

小学校	E 660 P 22.0 F 18.1	E 780 P 25.4 F 20.4
中学校	E 780 P 25.4 F 20.4	