

※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	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	1(月) タコライス (やさい・チーズ) 牛乳 むぎごはん もずくの タコライス すまし汁 (ミート)	2(火) 給食のり 牛乳 チーズおから きびごはん 厚揚げの にもの	3(水) 読書月間コラボメニュー いもほりバスと さつまポテト 牛乳 きり干し大根の ちゅうかあえ みそラーメン(めん・く)	4(木) ウンケー 牛乳 さばしょうが煮 ウンケー パパイアの ジュシー ツナあえ	5(金) 学校休業日 ※神原小学校読書月間 コラボ企画※ 9月神原小学校は読書月間 です。図書委員会と給食委員 会がコラボしてメニューの名前 や給食時間の本の紹介を考え てもらった給食を活用して本 を身近に感じてもらえるよう 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〜
		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。	読書月間本と給食のコラボ1日 目の今日は「いもほりバス」と いう絵本からの献立です。	今日から旧盆スタートとなりま すのでウンケージュシーにし ました♪
小学校	E 667 P 27.0 F 24.2	E 630 P 25.7 F 19.4	E 592 P 26.6 F 17.9	E 606 P 24.3 F 19.7	
中学校	E 794 P 31.6 F 27.5	E 745 P 30.1 F 21.8	E 701 P 31.4 F 19.9	E 703 P 28.2 F 22.3	
こ ん だ て	8(月) 牛乳 コールスロー サラダ むぎごはん チキンカレー	9(火) 牛乳 いんげんのゴマよごし ししゃもの いそか焼き むぎごはん 肉じゃが	10(水) 読書月間コラボメニュー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ スパゲティ 11匹のねこと魚 のマスタード焼き	11(木) 牛乳 海藻サラダ カボチャひき肉 フライ きびごはん チムシンジ	12(金) 牛乳 パイ ツナサンド (食パン) クラム チャウダー
		美味しい給食で一週間のはじ まりです♪	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！	11匹のねこは大きな魚をつか まえますが、このあと、どうなる のでしょうか？	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 654 P 19.2 F 21.2	E 639 P 25.6 F 18.1	E 617 P 25.4 F 31.0	E 623 P 23.2 F 16.4	E 602 P 24.2 F 23.4
中学校	E 777 P 21.9 F 24.3	E 755 P 28.8 F 19.8	E 714 P 29.5 F 35.8	E 776 P 27.6 F 20.0	E 683 P 27.5 F 26.6
こ ん だ て	15(月) 敬老の日 長生きしてね	16(火) 牛乳 ひじき炒め 千草焼 むぎごはん じゃがいもの みそ汁	17(水) 読書月間コラボメニュー 牛乳 どうぶつたちの りんごタルト キャベツ入り 平つくね キムタク ごはん チョレギサラダ	18(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 うちな一煮	19(金) 牛乳 ピクルスキャベツ 白身魚フライ バーガー ボークビーンズ パン
		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 も進んでのみましょう！	今日は「りんごがドスン」とい う絵本からどうぶつたちのりん ごタルトです。	琉球料理を食べよう！作ろ う！守ろう！うちな一煮は重箱 の品ぞろえが煮込まれている	パンに魚フライとピクルスキャ ベツをはさんで食べよう！
小学校	E 599 P 22.8 F 18.9	E 667 P 21.1 F 21.9	E 633 P 25.0 F 21.0	E 678 P 27.9 F 23.6	E 678 P 27.9 F 23.6
中学校	E 729 P 27.1 F 22.5	E 754 P 23.7 F 23.8	E 751 P 28.8 F 23.6	E 781 P 32.2 F 26.8	E 781 P 32.2 F 26.8
こ ん だ て	22(月) 牛乳 チーズ くるま麩のナゲット うっちゃんライスサラダ はなやさい	23(火) 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(水) 読書月間コラボメニュー 牛乳 きゅうりの酢のもの むぎごはん すきやきランドの すきやき	25(木) 牛乳 バナナ もずく丼 はくさいの ごまあえ	26(金) 牛乳 おやこ丼 (ごはん) ごぼう サラダ
		ブロッコリーやカリフラワーを はなやさいと言います♪	今日は、「にくのくに」という本 からすきやきを給食にしまし た。	海藻をたっぷりと摂取しまし ょう。	たまごの鉄分で貧血予防が期 待できますね！
小学校	E 605 P 22.8 F 22.4	E 538 P 21.8 F 13.4	E 619 P 19.2 F 13.6	E 633 P 24.9 F 23.4	E 633 P 24.9 F 23.4
中学校	E 703 P 26.5 F 25.3	E 638 P 25.2 F 14.7	E 802 P 22.9 F 14.9	E 751 P 28.8 F 26.7	E 751 P 28.8 F 26.7
こ ん だ て	29(月) トーカチューエー 牛乳 手作りちんすこう フータシャー 黒米ゆかり ごはん イナムドゥチ	30(火) 牛乳 イタリアンサラダ ざっく ごはん ハヤシ ライス	* ◆ 9月 ◆ * 給食目標 貧血を防ぐ 食事をしよう 		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を 一緒に取ると吸収率が上がり、貧血予防に効 果的です！
		今日は米寿(トーカチ)祝いの 献立です。元気で長生きを祝 して、めざましましょう。	今日は「にくのくに」という本 からすきやきを給食にしまし た。	* 今月の欠食 * 神原小学校 ・6年生11~12日欠食	
小学校	E 648 P 28.2 F 18.6	E 643 P 21.6 F 18.1			
中学校	E 770 P 32.8 F 20.8	E 763 P 25.0 F 20.4			