

※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。

|      |            |
|------|------------|
| 食品群  | 体内ではたらく    |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる  |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる  |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

|            |         |           |           |
|------------|---------|-----------|-----------|
| 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<br>ん<br>だ<br>て | 1(月)                                   | 2(火)   | 3(水)  | 4(木) ウンケー(旧盆)                                   | 5(金)   |
|                  | ひじきのごもくに<br>いわしのしょうがに<br>ごはん とうがんとみそしる | ブロッコリーサラダ<br>(おぎごはん) (ルー)<br>ポークカレー          | カルフィッシュ<br>(やさい)<br>(にくいため)<br>にしよごはん さわにわん   | あかざかなのおこうじやき<br>ウンケージュシー ウサチー                   | ナカビ(旧盆)  |
| 小学校              | E 621 P 26.2 F 21.7                    | E 627 P 23.6 F 16.2                          | E 596 P 25.1 F 17.8   | E 549 P 27.4 F 13.6                             |  |
| 中学校              | E 725 P 29.0 F 24.1                    | E 750 P 27.2 F 18.5                          | E 704 P 28.6 F 19.9   | E 621 P 29.8 F 14.4                             |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)                                   | 9(火)   | 10(水)   | 11(木)   | 12(金)  |
|                  | なし<br>チャプチェ<br>ごはん にくだんごスープ            | アップルジャム<br>コールスロー<br>あみパン クラムチャウダー           | ヨーグルト<br>わかめスープ<br>ジャージャーめん   | どうさんやさいのふっくらよせ<br>ひじきのつくだに<br>ごはん とうがんと<br>そばろに | ほしのコロケ<br>チキンピラフ ツナサラダ                               |
| 小学校              | E 591 P 17.3 F 18.9                    | E 582 P 23.4 F 18.9                          | E 623 P 28.1 F 19.9   | E 603 P 24.7 F 18.8                             | E 672 P 20.6 F 25.1                                  |
| 中学校              | E 708 P 20.3 F 21.6                    | E 668 P 27.0 F 21.5                          | E 685 P 31.2 F 21.9   | E 705 P 28.1 F 20.6                             | E 733 P 22.5 F 28.1                                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 15(月)                                  | 16(火)  | 17(水)   | 18(木) 琉球料理の日                                    | 19(金) 食育の日   |
|                  | 敬老の日<br>ごはんとみそしる                       | ふりかけ<br>ゴーヤンブシー<br>ウムクジアンダギー<br>ごはんとみそしる     | コーンサラダ<br>にくだんご<br>ごはんとみそしる   | あおぎりみかん<br>チキナーイリチー<br>きびごはん チムシンジ              | おいものだいふく<br>(ぐ)<br>(おぎごはん)<br>きりぼしだいこん<br>ぎゅうどんのみそしる |
| 小学校              | E 574 P 21.6 F 15.4                    | E 618 P 21.3 F 18.9                          | E 610 P 25.2 F 18.5   | E 648 P 26.8 F 15.7                             |  |
| 中学校              | E 734 P 24.9 F 18.9                    | E 723 P 23.8 F 20.5                          | E 720 P 29.1 F 20.6   | E 754 P 30.8 F 17.4                             |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 22(月)                                  | 23(火)  | 24(水)   | 25(木)   | 26(金)  |
|                  | さつまいもとくりのタルト<br>とりのからあげ<br>きつねうどん      | 秋分の日<br>給食提供がない日<br>17~19日...さつき小5年          | さばのうめみそやき<br>こまつなの<br>シークワーサーあえ<br>とりごもくごはん   | わかめサラダ<br>マーボーとうがん<br>げんまいごはん                   | ミルク<br>マカロニのケチャップソテー<br>マッシュルームスープ<br>くろこめこパン        |
| 小学校              | E 547 P 20.4 F 27.9                    |  | E 649 P 25.7 F 24.4   | E 609 P 25.9 F 18.7                             | E 876 P 30.8 F 25.9                                  |
| 中学校              | E 660 P 26.0 F 34.3                    |  | E 724 P 28.9 F 28.1   | E 729 P 30.3 F 21.5                             | E 751 P 27.3 F 25.9                                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 29(月) トーカチ                             | 30(火)  | 【9月のもくひょう】ひんけつをふせぐしよくじをしよう  |   |  |
|                  | クープイリチー<br>まぐろカツ<br>くろまいごはん イナムドウチ     | とうにゅうパンナコッタ<br>なすとひきにくのみそいため<br>むぎごはん かきたまじる | <p>食事で不足しがちな「鉄」ですが、不足すると体内に酸素がしっかり行きわたらなくなり、すぐに息が切れてしまったり、疲れやすくなってしまいます。ふだんから、鉄が多くふくまれている食品を意識して食べるようにしましょう！</p> <p>★鉄の多い食材★<br/>あさり、ぶたレバー、ぎゅう肉、ひじき、ほうれん草など</p> |   |  |
| 小学校              | E 595 P 30.9 F 16.3                    | E 623 P 23.7 F 20.1                          | <p>☆鉄が不足すると・・・めまいや立ちくらみ、疲れやすくなったりしてしまいます</p>                               |   |  |
| 中学校              | E 719 P 37.0 F 18.6                    | E 729 P 27.2 F 22.4                          |   |   |  |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。