

令和5年9月予定献立表

那覇市立松島小学校
TEL:917-3485
FAX:917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。
家庭や学級においても毎日確認をしてください。
※材料や天候によって献立を変更することがあります。

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18.05
------------	-----	-------------	--------------	------------

9月の給食目標・栄養目標		健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!			
<p>◎給食目標 生活リズムを整えよう</p> <p>◎栄養目標 朝ごはんを食べよう</p>		<p>厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことを意識しましょう。</p> <p>★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……</p> <p>主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの 主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず 副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず</p>			
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	1(金)
<p>こんだて</p> <p>ゴヤーチップス 牛乳</p> <p>ごこまいごはん につけ</p>	<p>さかなのしょうがやき おうとう 牛乳</p> <p>たかなごはん はくさいのゆずあえ</p>	<p>ちくわのいそべやき ひじきいため 牛乳</p> <p>きびごはん じゃがいものみそ煮</p>	<p>ぶどう じゃこサラダ 牛乳</p> <p>おぎごはん はくさいのクリームに</p>	<p>牛乳</p> <p>ごぼうサラダ 牛乳</p> <p>コッパン タンドリーチキン ミネストローネ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごぼうサラダ 牛乳</p> <p>コッパン タンドリーチキン ミネストローネ</p>
小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
E 593 P 21.5 F 16.1	E 547 P 24.0 F 16.1	E 631 P 26.0 F 15.6	E 611 P 20.0 F 15.4	E 565 P 21.8 F 15.3	E 551 P 26.0 F 20.7
<p>松島子に大人気のゴヤーチップス!低温でじっくり揚げることで、パリパリとした食感になりますよ。</p>	<p>たかなは、からしなから作られます。ピリッとした刺激のあるからしが特徴です。</p>	<p>ちくわは、魚のすり身を練り固めて焼いて作ります。たんぱく質が豊富な食材です。</p>	<p>じゃこ(しらす)は、頭からしっぽまで食べることのできる小魚です。カルシウムが豊富に入っている食材です。</p>	<p>秋は、きのこがおいしい季節です。今日は、あつあげ豆腐にたっぷりのきのこをかけた。</p>	<p>タンドリーチキンは、カレー風味の味つけです。パンに挟んで食べても美味しいです。</p>
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
<p>こんだて</p> <p>バナナ(1/2本) 牛乳</p> <p>カレーうどん いんげんソテー</p>	<p>やきししゃも ほうれんそうのおひたし 牛乳</p> <p>きびごはん はなちゃんのみそ煮</p>	<p>ポイルキャベツ 牛乳</p> <p>パーカーハウスパン コロケ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>チーズ ホイクロー 牛乳</p> <p>きびごはん ちゅうかスープ</p>	<p>りんご さばのしおやき 牛乳</p> <p>クワージュシー うめかつおあえ</p>	
小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
E 627 P 21.1 F 15.7	E 536 P 22.1 F 11.8	E 618 P 20.5 F 23.8	E 611 P 25.5 F 16.2	E 567 P 26.5 F 18.8	
<p>読書月間コラボ「うどんんどこ」から、カレーうどんの登場です。</p>	<p>読書月間コラボ「はなちゃんのみそ煮」からはなちゃんのみそ煮の登場です。</p>	<p>読書月間コラボ「いもほりコロケ」から、ほっほのコロケが登場です。</p>	<p>月の中間!中華で乗り切り!中華料理は、ご飯がすすむ濃い味付けが特徴です。</p>	<p>クワージュシーは、沖縄の郷土料理の一つです。たっぷりのかつおだして炊きます。</p>	
18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	21(木)	22(金)	
<p>敬老の日</p> <p>敬老の日</p>	<p>オレンジ ヌンクグワ 牛乳</p> <p>ごこまいごはん チムシンジ</p>	<p>あげぎょうざ あんみつ 牛乳</p> <p>おぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>あつやきたまご 牛乳</p> <p>しらすごはん はくさいのツナあえ</p>	<p>アンダンスー スルルーのからあげ 牛乳</p> <p>きびごはん シブイのおつゆ</p>	
小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
E 620 P 25.7 F 15.6	E 726 P 26.8 F 24.1	E 546 P 27.4 F 17.8	E 612 P 27.4 F 15.0		
	<p>今日は食育の日です。チムシンジは、レバーのおつゆです。鉄分たっぷりの汁物です。</p>	<p>読書月間コラボ「あんみつひめ」からあんみつの登場です。</p>	<p>ツナって、何からできているか知っていますか?正解は、マグロです!</p>	<p>きびごはんは、沖縄の方で「スルルー」と言います。スルルーのからあげは、松島子に人気のメニューです。</p>	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
<p>ヨーグルト フルーツジャム 牛乳</p> <p>スパゲッティナポリタン アスパラとぶたにくのサラダ</p>	<p>あじつけのり ゆかりあえ 牛乳</p> <p>きびごはん にくじゃが</p>	<p>ガーリックソテー 牛乳</p> <p>きなこあげぼん かぶのポトフ</p>	<p>ぶどう おんやさいサラダ 牛乳</p> <p>きびごはん カレーライス</p>	<p>おつきみだんご やきぐりコロケ 牛乳</p> <p>おいもごはん だいこんのうめあえ</p>	
小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
E 555 P 19.9 F 20.9	E 579 P 22.3 F 10.4	E 587 P 19.9 F 24.6	E 608 P 21 F 16.4	E 683 P 17.8 F 23.3	
<p>読書月間コラボ「ウエズレーの国」からフルーツジャムの登場です。給食室の手作りジャムです。</p>	<p>豚肉には、ビタミンB1という栄養が多く入っています。疲れをとってくれる働きがあります。</p>	<p>読書月間コラボ「大きなかぶ」から、かぶのポトフが登場です。</p>	<p>読書月間コラボ「パパカレー」から、カレーライスの登場です。</p>	<p>読書月間コラボ「おいも」から、おいもごはんの登場です。今日は十五夜です。</p>	

「もしもの時」に備えよう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

備える

買う目安

食べる

使う

9月は、読書月間!! 給食とコラボメニューの登場です★

9月11日(月)

「うどんんどこ」

9月12日(火)

「はなちゃんのみそ汁」

9月13日(水)

「いもほりコロケ」

9月20日(水)

「あんみつひめ」

9月25日(月)

「ウエズレーの国」

9月27日(水)

「おおきなかぶ」

9月28日(木)

「パパ・カレー」

9月29日(金)

「おいも!」

絵本にのっている食べ物が給食に登場します。おたのしみに~!!