

※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 650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校 830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月) さばには「脳」によいDHAがほうふにふくまれています。 さばのしおこうじやき むぎごはん とんじる	3(火) ごはん1人分のお米を育てるのにお風呂1~3杯分の水が必要と言われています。 スタミチのため ちゅうかポテト(小1ニ中2ニ) むぎごはん ワンタンスープ	4(水) 小松菜には鉄が豊富に含まれています。栄養たっぷりのあえものを残さず食べましょう。 こまつなサラダ こくどうパン とうがんのクリームスープ	5(木) 酢の物や和え物のことを沖縄の方言で「ウサチ」といいます。 ウサチ かぼちゃてんぷら むぎごはん シカムドウチ	6(金) ちくさやきとは、チーズや野菜がたくさん入ったたまごやきです。 カルフィッシュ ちくさやき むぎごはん ごぼうサラダ
	小学校 E 624 P 24.7 F 21.2	E 621 P 23.8 F 20.1	E 634 P 22.7 F 25.7	E 566 P 17.3 F 17.6	E 616 P 24.8 F 24.5
中学校 E 720 P 27.3 F 22.0	E 775 P 27.8 F 23.5	E 725 P 25.6 F 29.0	E 657 P 19.7 F 18.2	E 724 P 28.5 F 28.9	

こ ん だ て	9(月) 動物性食品にふくまれる鉄を「ヘム鉄」、植物性食品にふくまれる鉄を「非ヘム鉄」といいます。 ぎゅうりのちゅうかづけ はるまき むぎごはん はるまきスープ	10(火)【トーカーチ】 88歳の「米寿(べいじゅ)」を祝う献立です。 オレンジ タマナーチャンブルー くろまいごはん イナムドウチ	11(水) スラッピージョーはアメリカの料理です。パンにはさんで食べるミートソースのような料理です。 チーズ スラッピージョー コッペパン ポテトスープ	12(木) ミルクおからにはおからや牛乳・チーズが入っています。 ミルクおから さばゆずみそに むぎごはん もずくのすましじる	13(金) 人気のメニューです。しっかりよく噛んで食べるようにしましょう。 フルーツポンチ むぎごはん ポークカレー
	小学校 E 628 P 16.7 F 21.8	E 592 P 26.1 F 18.5	E 624 P 27.6 F 24.2	E 641 P 25.7 F 24.4	E 637 P 21.4 F 14.8
中学校 E 773 P 19.5 F 26.3	E 702 P 30.0 F 20.7	E 707 P 31.3 F 26.8	E 744 P 28.5 F 26.1	E 760 P 25.0 F 16.0	

こ ん だ て	16(月)【敬老の日】 	17(火)【十五夜】 おつきみだんごはゆっくりよくかんで食べましょう。 ちくぜんに おつきみだんご さびごはん さつまる	18(水) カップごと食べられるグラタン。サクサクしておいしいですよ。 やさしいグラタン ミートソース スパゲティ ブロッコリー サラダ	19(木)【琉球料理の日】 毎月第三木曜日は琉球料理の日。伝統料理や県産食材をいただきます。 アセロラミルク まぐろフライ クファジュシー シークワーサーあえ	20(金) シンプシーとは沖縄の郷土料理でみそ煮のことです。 うめジャコあえ むぎごはん だいこんシンプシー
	小学校 E 661 P 22.1 F 15.3	E 611 P 22.4 F 25.2	E 664 P 23.9 F 23.4	E 607 P 24.6 F 19.7	
中学校 E 772 P 25.6 F 16.9	E 682 P 25.6 F 26.9	E 775 P 28.1 F 28.0	E 722 P 28.5 F 22.1		

こ ん だ て	23(月)【秋分の日振替休日】 【給食提供なし】 2(月)城南小5年(自然教室振替) 3(火)~4(水)石嶺小5年(自然教室) 5(木)~6(金)石嶺小6年(修学旅行) 6(金)城南小5年(自然教室) 9(月)城東小(日曜授業参観振替) 11(水)~12(木)城南小6年(修学旅行) 20(金)松島中(校外学習) 25(水)石嶺中(鍊心祭振替)	24(火) 梨(なし)は夏から秋にかけて旬をむかえるくだものです。 なし せんぎりイリチー むぎごはん アーサイりゆしどうふ	25(水)「むらくもスープ」とは、スープに浮かぶ卵を空にしたなびく「むらくも」に見立てた料理です。 みそきんぴら キャベツいりひらつくね むぎごはん むらくもスープ	26(木) パンを食べる時は、いつも以上に手をきれいに洗いましょ。	27(金) ごはんをしっかりたべてエネルギーチャージ★ どうふチャンブルー ちくわのいそべやき むぎごはん えのきとあぶらあげのみそじる
	小学校 E 589 P 21.0 F 19.3	E 631 P 24.3 F 21.5	E 586 P 22.2 F 17.8	E 582 P 23.0 F 16.9	
中学校 E 701 P 24.0 F 21.5	E 758 P 28.4 F 24.3	E 704 P 27.2 F 21.4	E 717 P 28.2 F 19.0		

こ ん だ て	30(月) よくかんで食べると脳の働きが活発になりますよ。 ふりかけ ごますあえ むぎごはん とりとじゃがいものうまに	貧血を防ぐ食事をしよう 血液中の赤血球は、酸素を体中の細胞に届けています。この赤血球に必要な成分が「鉄」です。鉄が不足すると、酸素が体中に行きわたらず、めまい・息切れなどの貧血の症状が現れます。鉄は体内で作ることができないので、食事から鉄が多く含まれている食品をとるようにしましょう。 鉄の多い食品 レバー たまご 大豆 小松菜	新米の時期がやってきました! ※入荷予定量に達し次第、通常使用米に変更となります。	9月中旬から沖縄県産新米を得意よう提供予定です。貴重な沖縄県産米、おいしく味わっていただきましょう。 伊平屋「ちゅうりひかり」 西表島・石垣島・伊是名産「ひとめぼれ」 普段の給食では、福岡県産「げんきつくし」「みのりつくし」など、提供しています。
	小学校 E 601 P 21.5 F 17.4			
中学校 E 710 P 24.9 F 18.9				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。給食費は、毎月10日までに納めましょう。