

平成30年 9月のよていこんだて

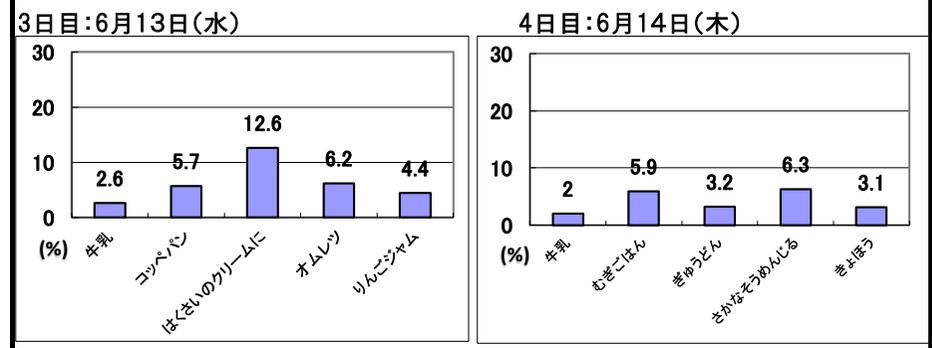
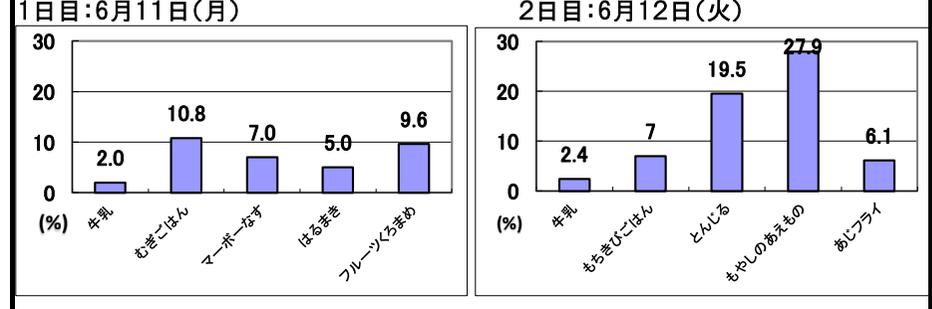
真和志小学校 (給食室)
TEL/FAX 917-3480

※都合により、食材・献立等を変更することがあります。

月	火	水	木	金
おしらせ ※6年生は下記の日程は給食はありません。 3日(月)、7日(金) …6年生 修学旅行	貧血をふせぐ食事をしよう! 鉄は体内でも吸収されにくく、日本人に不足しがちな栄養素です。鉄分+たんぱく質+ビタミンCと一緒に摂取すると体内への鉄の吸収が高まります。			
3日 ・むぎごはん ・ゴーヤーのたまごとし ・アーサーいりしどうふ ・あぶらみそ	4日 ・ナン ・ドライカレー ・チーズオムレツ ・コーンスープ	5日 ・むぎごはん ・こいわしのからあげ ・モーウイのばいにくあえ ・とんじる	6日 ・おきなわそば ・こまつなのごまあえ ・オレンジ	7日 ・ちゅうかどん ・たまごスープ ・アーモンド
あか ぎゅうにゅう、ポーク、たまごとうふ、アーサー、みそ、まぐろ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、だいずチーズ、たまご、とりにく	ぎゅうにゅう、いわし、かつおぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いかえび、なると、たまご、とりにく
き こめ、むぎ、あぶら、さとう	ナン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、なまクリーム、バター	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、さとう、じゃがいも	おきなわそば、さとう、ごま	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん
みどり にがうり、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コーン	モーウイ、きゅうり、うめ、だいこん、ながねぎ、こんにやく	しょうが、ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、オレンジ	しょうが、にんじん、はくさい、もやし
栄養価 C 586 P 21.1 F 17.0	C 632 P 26.6 F 24.0	C 579 P 22.2 F 14.5	C 560 P 27.2 F 17.5	C 636 P 27.5 F 20.5
10日 ・むぎごはん ・チキンストロガノフ ・シーザーサラダ ・プリン	11日 ・むぎごはん ・ひじきいため ・あかうおのさいきょうやき ・とうふとはくさいのおつゆ	12日 ・こくとうパン ・ハンバーグ ・クラムチャウダー ・りんご	13日 ・むぎごはん ・タコライス ・はるさめスープ ・ぶどうゼリー	14日 (トーカチ献立) ・くろまいごはん ・せんぎりイリチー ・べにいもだんご ・イナムドウチ
あか ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたにく、うすあげ、だいず、あかうお、みそ、とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり、ベーコン、しるはなまめ、しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ、ミートボール	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ
き こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、なまクリーム、プリン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	パン、こくとう、でんぶん、さとう、バター、じゃがいも、こむぎこ	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、さとう	こめ、くろこめ、あぶら、さとう、べにいも、もちこ、ごま、でんぶん
みどり にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	にんじん、にら、こんにやく、はくさい、しいたけ	たまねぎ、にんじん、パセリ、りんご	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、キャベツ、こまつな、はくさい、ぶどう	だいこん、にんじん、したけ、こんにやく
栄養価 C 711 P 19.7 F 16.4	C 603 P 26.7 F 16.0	C 677 P 25.0 F 22.0	C 678 P 24.6 F 18.5	C 678 P 24.6 F 18.5
17日 (トーカチ) 敬老の日	18日 ・わかめごはん ・ちくぜんに ・みそしる ・あおぎりみかん	19日 ・むぎごはん ・ぶたキムチいため ・しゅうまい ・やさいのつるつるスープ	20日 ・スパゲティーミートソース ・イタリアンサラダ ・てづくりブラウニー	21日 (十五夜献立) ・あきのかおりごはん ・さかなのみそマヨやき ・おひたし ・おつきみだんご
あか ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、ちくわ、うすあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、ちくわ、うすあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、たまご、とうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく、うすあげ、ほき、みそ、かつおぶし
き こめ、さとう、あぶら	こめ、さとう、あぶら	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎこ、さとう、ごま、ごまあぶら	スパゲティ、あぶら、さとう、ふんとう、ホットケーキミックス、バター、おつきみだんご	こめ、くり、あぶら、マヨネーズ、おつきみだんご
みどり しょうが、ごぼう、こんにやく、にんじん、いんげん、だいこん、みかん	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、しいたけ、キャベツ	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、たけのこ、にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、しいたけ、キャベツ	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、マッシュルーム、にんにく、パセリ、パプリカ、コーン、ココア	にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし
栄養価 C 569 P 21.5 F 13.8	C 627 P 23.6 F 20.9	C 573 P 22.3 F 23.6	C 600 P 22.9 F 14.6	C 600 P 22.9 F 14.6
24日 (十五夜) 振替休日	25日 ・むぎごはん ・ポークカレー ・きゅうりのおかかあえ ・オレンジ	26日 ・バーガーパン ・しるみざかなフライ ・キャベツサラダ ・ミネストローネ ・チーズ	27日 ・むぎごはん ・ぎゅうどん ・さかなそうめん ・なし	28日 ・ごもくラーメン ・にくまん ・ナムル
あか ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、たら、ベーコン、ひよこまめ、あずき、だいず、レンズまめ、えんどうまめ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、さかなそうめん、たまご	ぎゅうにゅう、やきぶた、なると、ぶたにく
き こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム、ごま	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、こむぎこ、バター、なまクリーム、ごま	パン、でんぶん、あぶら、こめ、じゃがいも、さとう、げんまい、むぎ、あかまい、くろまい、もちむぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	ラーメン、あぶら、こむぎこ、さとう、ラード、でんぶん、ごま
みどり にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、だいこん、オレンジ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、だいこん、オレンジ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、いんげん、トマト	しょうが、こんにやく、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、ピーマン、しいたけ、ねぎ、なし	にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、しょうが、たまねぎ、もやし、きゅうり
栄養価 C 612 P 27.0 F 22.0	C 612 P 27.0 F 22.0	C 612 P 27.0 F 22.1	C 640 P 22.2 F 18.2	C 566 P 26.1 F 16.3

9月の給食目標

★すききらいなく食べよう
★貧血をふせぐ食事をしよう



5日目:6月15日(金)

品名	残量 (%)
牛乳	1
ひじきごはん	3.2
ゴーヤーのあえもの	9.8
しいらのすりやき	4.3
ちんびん	2.8

(5日間のまとめ)

・使った食材 金額: 約71万円
 ・捨てた残量 金額: 約5万円
 ・残量の重さ: 約79キロ

すききらいなく食べよう!!

野菜メニューの残量が多いようです。沖縄県は、野菜を食べる量が他の県に比べて少ないのが課題です。意識して食べるように心がけましょう。また、牛乳を一口も飲まずに残している児童もいます。牛乳には、みなさんの体をつくる大切な栄養素の「カルシウム」が多く含まれているため、好き嫌いせず飲んでほしい食品です。牛乳以外にも、給食では、いろいろな食材や料理もできます。苦手なもので、まずは一口、チャレンジしてみましょう!!