平成30年

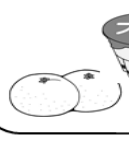
9月の 献立表

那覇市立与儀小学校

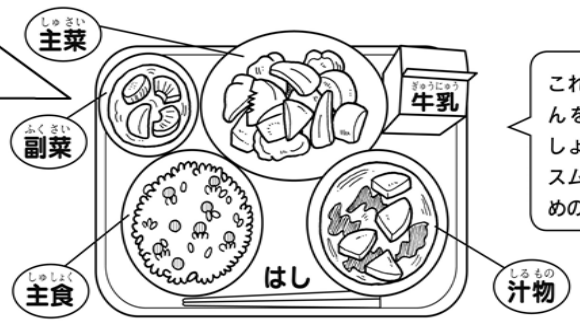
食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

こんだて	3(月) タコライス （ むぎごはん ） （ ミート＆キャベツチーズ ） アーサとたまごのスープ チョコシュークリーム ぎゅうにゅう	4(火) 2ねん2くみさん セレクトおかず♪ ひやしちゅうか （ めん・スープ・ぐ ） ★おほしさまコロッケ パイン ぎゅうにゅう	5(水) かみかみこんだて わかめごはん にくじゃが ★やきししゃも ごまあえ ぎゅうにゅう	6(木) ６年生 欠食 （ 修学旅行 ） ハヤシライス （ むぎごはん・ソース ） えだまめサラダ りんご ぎゅうにゅう	7(金) ６年生 欠食 （ 修学旅行 ） ごはん とうがんのそぼろに わかめのあえもの やさいふりかけ ぎゅうにゅう
赤	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、チーズ アーサ、たまご	牛乳、ハム、たまご、わかめ	牛乳、わかめ、ぶたにく、こもちししゃも	牛乳、ぶたにく、スキムミルク、ハム、ひじき	牛乳、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ だいずたんぱく、ツナ、わかめ
黄	米、むぎ、あぶら、かたくりこ チョコシュークリーム	めん、ポテトコロッケ、あぶら	米、むぎ、さとう、じゃがいも あぶら、ごま、ごまあぶら	米、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも こむぎこ、ドレッシング、ごま	米、あぶら、さとう、かたくりこ、ドレッシング
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、えのきたけ	きゅうり、もやし、パイン	にんじん、たまねぎ、こんにゃく さやいんげん、もやし、こまつな	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ マッシュルーム、もやし、えだまめ、りんご	とうがん、にんじん、しいたけ、にら こまつな、もやし
こんだて	10(月) カレーピラフ ほうれんそうオムレツ チキンとやさいのサラダ ひとくちチーズ ぎゅうにゅう	11(火) 5ねん1くみさん セレクトジャム♪ しょくパン マッシュルームスープ ビタミンサラダ にくだんご ★いちごジャム ぎゅうにゅう	12(水) むぎごはん とんじる にんじんシリシリ なっとう げんまいがし ぎゅうにゅう	13(木) 5の2 漆器給食 ごはん シカムドゥチ さかなの シークヮーサーソース ゴーヤーチャンプルー ぎゅうにゅう	14(金) かみかみこんだて ごはん はっぽうさい ★カリポリおいも オレンジ ぎゅうにゅう
赤	牛乳、とりにく、ウインナー、だいず たまご、チーズ	牛乳、とりにく、ベーコン、スキムミルク ツナ、にくだんご	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、かまぼこ なっとう	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ほき たまご、とうふ、ポーク	牛乳、ぶたにく、なると、うずらのたまご カタクチイワシ
黄	米、むぎ、あぶら、バター、ドレッシング	パン、あぶら、バター、じゃがいも、こむぎこ さとう、いちごジャム	米、むぎ、じゃがいも、あぶら、げんまいがし	米、こむぎこ、かたくりこ、さとう、あぶら	米、あぶら、かたくりこ、さつまいも アーモンド、ごま、さとう
緑	たまねぎ、にんじん、グリンピース モーウィ、キャベツ、さやいんげん、コーン	たまねぎ、にんじん、セロリー、コーン マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ ゴーヤー、赤ピーマン、シークヮーサー	だいこん、こんにゃく、ごぼう、あおねぎ にんじん、たまねぎ、ピーマン	こんにゃく、しいたけ、とうがん、ゴーヤー シークヮーサー、たまねぎ、もやし	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ、きくらげ、オレンジ
こんだて	17(月) けいろうの日 	18(火) スパゲティナポリタン グルクンのパンこやき こまつなサラダ ぎゅうにゅう ミルメークココア	19(水) 2の2 そうすけさん 3の2 ひなたさん セレクトメニュー♪ ★もずくどん （ ごはん・もずくあん ） ぐだくさんみそしる ゴーヤーチップフ ぎゅうにゅう 5の1 漆器給食	20(木) むぎごはん マーボーどうふ バンサンスー シークヮーサーゼリー ぎゅうにゅう	21(金) じゅうごや 十五夜こんだて ごはん けんちんじる さんまのゆずみそに うめあえ おつきみだんご ぎゅうにゅう
赤		牛乳、とりにく、ハム、グルクン、ツナ	牛乳、もずく、ぶたにく、だいず、あつあげ みそ	牛乳、ぶたにく、とうふ、だいず、みそ ハム、わかめ	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、さんま けずりぶし
黄		スパゲティ、さとう、あぶら、マヨネーズ パンこ、アーモンド、ドレッシング、ミルメーク	米、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ こむぎこ	米、むぎ、あぶら、かたくりこ、はるさめ さとう、ごま、ごまあぶら、ゼリー	米、さつまいも、こめこ、さとう ドレッシング、だんご
緑		たまねぎ、しめじ、ピーマン、トマト こまつな、もやし、コーン	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン とうがん、こまつな、かぼちゃ、ゴーヤー	たまねぎ、にんじん、たけのこ、にら しいたけ、キャベツ、きゅうり	だいこん、にんじん、こんにゃく、しめじ ごぼう、ながねぎ、ゆず、もやし、こまつな
こんだて	24(月) しゅうぶんの日 ふりかえ休日 	25(火) けんさんまぐろの ジューシー ゆしどうふ ちぐさやき ゆずおかかあえ ぎゅうにゅう	26(水) しょくじのまえに てをきれいに あらいましょう♪ セルフメンチカツサンド （ パン・メンチカツ ） （ ボイルキャベツ・ソース ） やさいたっぷりスープ なし　ぎゅうにゅう	27(木) むぎごはん チキンカレー たくあんあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	28(金) かみかみこんだて むぎごはん へちまのみそしる ★ごもくきんぴら とうふハンバーグ ぎゅうにゅう
赤		牛乳、まぐろ、かまぼこ、こんぶ ゆしどうふ、たまご、チーズ、けずりぶし	牛乳、メンチカツ、とりにく、ベーコン だいず	牛乳、とりにく、レバー、スキムミルク ヨーグルト	牛乳、あつあげ、みそ、ぶたにく かまぼこ、とうふハンバーグ
黄		米、あぶら、ごまあぶら、さとう ドレッシング	パン、あぶら、じゃがいも	米、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	米、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら
緑		にんじん、ごぼう、しいたけ、あおねぎ はくさい、モーウィ、きゅうり、ゆず	キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト とうがん、マッシュルーム、ブロッコリー、なし	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト たくあん、キャベツ、もやし、きゅうり	へちま、たまねぎ、にら、にんじん カンダバー、こんにゃく、ごぼう

くだものや デザートは、おぜんの左上(ひだりうえ)に おきましょう！



配(はい)ぜん 正(ただ)しい置(お)き方(かた)をしていますか？



これを参考(さんこう)に自分(じぶん)の配(はい)ぜんをチェックしてみましょう。正(ただ)しい配(はい)ぜんはスムーズに食事(しょくじ)をするための第一歩(だいいっぽ)です。

きゅうしょくもくひょう
９月の給食目標は
正しく
配膳(はいぜん)しようです！

しんまい　きせつ
新米の季節です

9月の きゅうしょくは、ことし の なつに おきなわけん で とれたばかりの 新米（ちゅらひかり、ひとめぼれ）を つかいます！ よ～く あじわって いただきましょう♪