

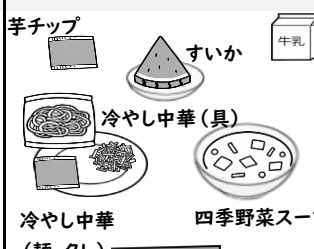
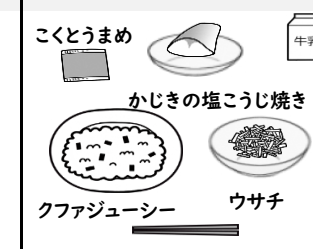
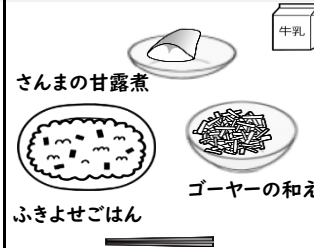
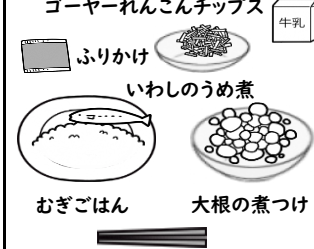
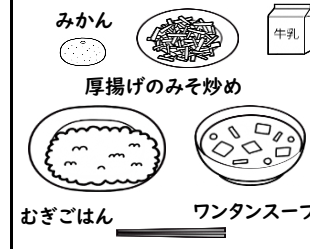
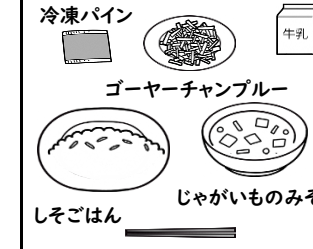
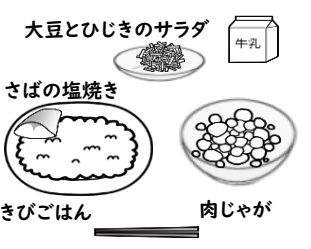
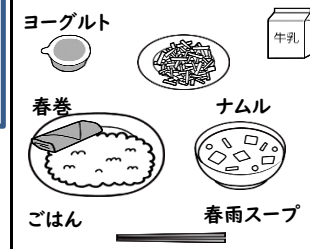
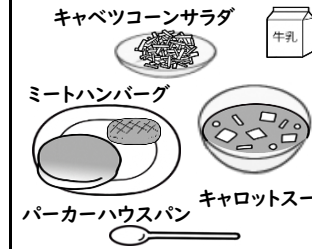
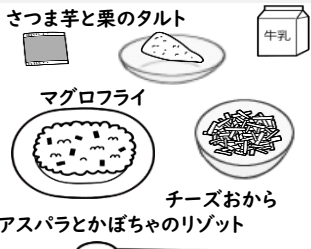
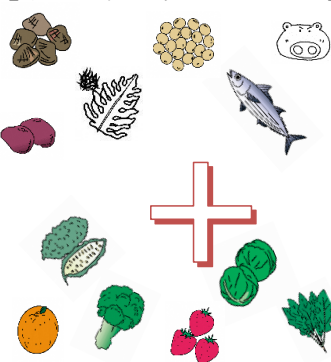
令和7年

9月の予定献立表

※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。

銘苅学校給食センター TEL: 917-3463
FAX: 869-2601

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

こ ん だ て	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)			
	9月1日は 防災の日		この夏さいごの スイカ・冷やし中華		貧血をふせぐ 食事をしよう		ウンケーजूシーは しょうが入り			
	小学校 E 589 P 21.9 F 14.1	中学校 E 749 P 26.0 F 16.1	小学校 E 565 P 22.3 F 15.5	中学校 E 720 P 27.1 F 17.7	小学校 E 559 P 24.9 F 20.2	中学校 E 694 P 30.5 F 24.5				
こ ん だ て	8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)	
	生活リズムを ととのえよう		重陽の節句		韓国料理 ミョククク=わかめスープ		バランスよく 食べよう		ドイツ料理 リンゼンズッペ=レンズ豆のスープ シュベックカルトツフェルン=揚げポテト炒め	
	小学校 E 624 P 20.0 F 16.0	中学校 E 802 P 23.9 F 18.7	小学校 E 574 P 20.6 F 21.0	中学校 E 717 P 25.3 F 25.2	小学校 E 577 P 22.6 F 20.0	中学校 E 737 P 27.5 F 22.9	小学校 E 588 P 25.9 F 22.8	中学校 E 749 P 31.0 F 26.3	小学校 E 541 P 20.7 F 22.0	中学校 E 713 P 26.9 F 26.3
こ ん だ て	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)	
			食品ロスを 考えよう		いろいろ味を 楽しむ		第3木曜は 琉球料理の日		食事で足が はやくなる!?	
	小学校 E 554 P 22.0 F 16.6	中学校 E 726 P 27.6 F 19.7	小学校 E 551 P 20.0 F 15.8	中学校 E 705 P 24.7 F 18.1	小学校 E 564 P 18.8 F 18.0	中学校 E 730 P 23.6 F 22.5	小学校 E 624 P 22.6 F 21.3	中学校 E 736 P 26.5 F 24.8		
こ ん だ て	22(月)		9月の欠食予定 ★9月18日(木) 銘苅小4年 		24(水)		25(木)		26(金)	
	じゃがいもは どこから来た?				ごはんは 脳のエネルギー源		たまごの えいよう		給食のパンの ひみつ	
	小学校 E 614 P 22.8 F 23.0	中学校 E 789 P 27.8 F 27.5			小学校 E 544 P 20.7 F 13.3	中学校 E 704 P 25.9 F 15.6	小学校 E 553 P 21.2 F 18.5	中学校 E 712 P 26.2 F 22.3	小学校 E 545 P 23.4 F 19.7	中学校 E 754 P 32.3 F 24.8
こ ん だ て	29(月)		30(火)		9月の給食目標「貧血を防ぐ食事をしよう」 子どもの貧血の原因で最も多いのは、鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。鉄分が不足した状態により注意力の低下や集中力の低下、学習能力の低下などが起こることがわかってきています。ダイエットや食生活の偏りが主な原因と言われています。 息切れ めまい 疲れやすい だるい  やる気がない		貧血を防ぐ食事とは? 【鉄分の多い食品+ビタミンC】 			
	おからは何で 出来ている?		食欲ない時こそ 野菜を食べよう							
	小学校 E 628 P 26.0 F 24.3	中学校 E 733 P 30.8 F 28.1	小学校 E 624 P 22.3 F 23.8	中学校 E 783 P 26.8 F 29.7						

※材料・天候によって献立を変更することがあります。