

9月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に必ず裏面の「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をしてください。



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	◆9月の目標◆ 好き嫌いせずに食べよう 貧血を防ぐ食事をしよう 【 今月の欠食予定日 】 11日(金)~14日(月) 小祿南小 6年生	1(火) 防災の日 びちくしょくサラダ キャベツいりひらつくね わかめごはん とんじる もしもの時に備えて日常的に食料の備蓄が大切です。今日のこんだては、お家で備蓄できる乾物や缶詰、レトルトパウチ品などを活用しました。 E 568 P 22.7 F 17.5 E 685 P 27.0 F 20.1	2(水) いわしのトマトに バジルスパゲッティー チーズサラダ 魚を食べよう!那覇市は、日本一魚を食べる青森市と比べて、半分の量しか魚を食べていません。 E 664 P 30.0 F 33.5 E 787 P 34.5 F 39.5	3(木) かみかみこんだて オレンジ こざかなとアーモンドのみつがらめ ごはん あつあげのそばろに 「かみかみこんだて」の日です。一ローロ「よくかむこと」を意識していただきましょう♪ E 637 P 26.6 F 19.0 E 767 P 31.7 F 22.3	4(金) 鉄分こんだて チョコだいずクリーム ビタミンサラダ ぜんりゅうふん クラムチャウダー クラムチャウダーに入っているあざりは、貧血予防に大切な「鉄分」が豊富です。運動をしている人は、より多くの鉄分が必要です。 E 632 P 22.1 F 27.9 E 723 P 25.5 F 31.3
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木) かみかみこんだて	11(金) 小祿南小6年生欠食
	タコライス (キャベツ&チーズ) タコライス(おぎごはん)(ミート) アーサのスープ タコライスには、みんなが苦手な野菜や豆をこっそり混ぜています。おいしく食べて、苦手をやっつけよう♪ E 616 P 27.5 F 20.0 E 741 P 32.8 F 23.2	タマナーチャンプルー 県産まぐろのアンダンスー ごはん シカムドゥチ 夏の猛暑や台風の影響で全国的に野菜不足や価格高騰がおきています。貴重な野菜、ぜひ残さずにいただきましょう。 E 563 P 24.4 F 15.0 E 676 P 29.0 F 16.8	ほうれんそうのオムレツ チキンライス ブロッコリーのツナマヨあえ 普段は残りやすいごはんも、チキンライスならもりもり食べられるかな?しっかり主食を食べて、午後のエネルギーを蓄えましょう! E 631 P 21.8 F 27.2 E 781 P 26.6 F 33.9	とりにくとやさいのごまサラダ いかフライ おぎごはん きりぼしだいこんのみそしる 「かみかみこんだて」の日です。一ローロ「よくかむこと」を意識していただきましょう♪ E 564 P 21.0 F 14.9 E 703 P 25.9 F 18.1	ミルク(ココア) こんさいサラダ コッペパン チキンのトマトに ごぼうなどの食物繊維が多い根菜類は、お腹の調子を整える働きがあります。 E 629 P 23.8 F 27.3 E 782 P 29.6 F 33.4
こ ん だ て	14(月) 小祿南小6年生欠食	15(火) 鉄分こんだて	16(水)	17(木) 鉄分こんだて	18(金) トーカチお祝いこんだて
	【中学校のみ】 バナナ 1/2本 はるさめサラダ おぎごはん マーボーどうふ 沖縄の酪農家が減り、牛乳の生産量がとても少なくなっています。県産生乳が不足した場合、乳飲料に変更になることがあります。 E 605 P 24.4 F 18.2 E 769 P 30.0 F 21.1	にんじんしりしり なっとう ごはん チムシンジ チムシンジは、昔から沖縄で「クスイムン」(薬のような働きをする体に良い食べ物)として食べられてきました。 E 600 P 27.6 F 18.0 E 712 P 32.2 F 20.3	だいこんとチリメンのサラダ おぎごはん チキンストロガノフ 今月の給食目標は、「好き嫌いせずに食べよう」です。苦手な食品も、まずは一口チャレンジしてみましょう。 E 648 P 23.3 F 21.9 E 781 P 27.5 F 25.8	ブロッコリーのごまあえ かつおカツ もちきびごはん キャベツとあつあげのみそしる かつおは、たんぱく質やビタミンB1、鉄分などの栄養素が豊富です。今日はかつおをメンチカツ風に調理しました。 E 592 P 21.3 F 17.9 E 743 P 26.6 F 21.9	クープイリチー ごぼうまきかまぼこ くろまいごはん イナムドゥチ 今日は旧暦の8月8日「トーカチ」です。トーカチは、88才の長寿お祝いをする日です。 E 549 P 25.3 F 13.7 E 656 P 29.5 F 15.2
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木) 秋をあじわうこんだて	25(金) 十五夜(じゅうごや)
こ ん だ て	けいろう ひ 敬老の日	こくみん きゅうじつ 国民の休日	しゅうぶん ひ 秋分の日	ごもくきんぴら さばのしおこうじやき ごはん あき秋のみそしる あたたかい沖縄でも秋の気配がしてきました。今日の給食に使われている「秋の食べ物」が何かわかるかな? E 646 P 29.4 F 22.5 E 761 P 33.1 F 24.5	おつきみ みたらしだんご にくそぼろごはん なめこじる (く) 今日は、十五夜のお月見こんだてです。※おだんごは、のどにつまらせないように 気をつけて食べましょう。 E 679 P 25.4 F 17.2 E 843 P 30.5 F 19.5
こ ん だ て	28(月) 鉄分こんだて	29(火) かみかみこんだて	30(水)	生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん	
	ポテトビーンズサラダ おぎごはん 鉄人(てつじん)キーマカレー 今日の給食は、「鉄分が豊富な食べ物」と「鉄分の吸収を助ける食べ物」の両方を使って作りました。 E 695 P 22.7 F 24.7 E 840 P 26.9 F 29.4	だいずとごぼうのミンチカツ スヌイージュシー うめかつおあえ 「かみかみこんだて」の日です。一ローロ「よくかむこと」を意識していただきましょう♪ E 587 P 19.4 F 22.8 E 727 P 23.8 F 28.1	チーズ スパゲティツナサラダ コッペパン チリビーンズ パンに「チリビーンズ」や「サラダ」をはさんで食べてもおいしいですよ。自分の好みに合わせていただきましょう。 E 603 P 29.8 F 22.9 E 771 P 37.9 F 28.6	早寝 早起き 朝ごはん 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。	