

令和8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。

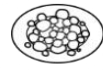
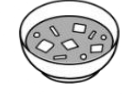
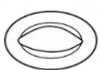
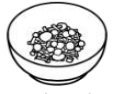
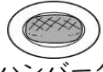
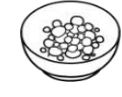
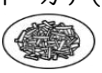
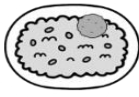
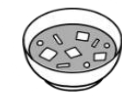
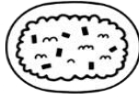
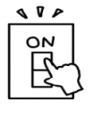
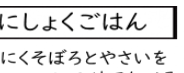
今月の給食目標

- ・規則正しい食生活をしよう
- ・すききらいなく食べよう

高良学校給食センター

TEL:917-3484

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	21.1~32.5g	14.4~21.7g

読書月間とコラボ! 「おはなし給食」 高良小と宇栄原小の図書委員会さんが、みなさんに紹介したい絵本をえらび、絵本に登場する料理や食べ物の中から、給食のメニューを考えてくれました。絵本の世界を給食で楽しんでください。そして、紹介された絵本をぜひ図書館で借りて読んでみてくださいね!  絵本の内容については、給食時間の放送をよく聞いてね!		1(火) 防災の日  ちくぜんに こざかなのあめがらめ  ごこごはん こうやどうふのみそしる みなさんはもしもの時にそなえていますか?ふだんからのそなえがとても大切です。 E 584 P 26.0 F 15.4	2(水)  いちごジャム じゃがコーンソテー  あみパン ミネストローネ ミネストローネには、やさいがたっぷり入っているよ。毎日やさいをしっかり食べましょう。 E 588 P 21.3 F 20.2	3(木)  ももゼリー ちゅうかあえ  ごはん マーボーなす なすがにがてな人もマーボーにすれば、ていこうなく食べることができるよ。 E 623 P 23.4 F 19.7	4(金)  トマトオムレツ  バジルスパゲティ こまつなサラダ たまごは「かんぜんえいようしょく」とよばれるほど、えいようかの高い食品です。 E 517 P 23.1 F 23.7	
こ ん だ て	7(月) ★おはなし給食  ★ハンバーグのケチャップソースかけ  きのこピラフ ★だいずとえだまめのサラダ  ★おいしい だいずいちぞく ★ハンバーグハンバーグ E 555 P 21.0 F 21.3	8(火) ★おはなし給食  いりどりサラダ  ★ココア ★世界一おいしいあげパン ポトフスープ  ★くまくまパン ★せかいいち おいしいスープ E 589 P 23.6 F 22.9	9(水) ●高良小5年欠食  カレーおから  さばのごまみそやき ごはん だいこんのすましじる  おからには食物せんいが多くふくまれているので、おなかのちょうしを整えてくれるよ。 E 590 P 27.0 F 20.4	10(木) ●高良小5年欠食  じゃこあえ  むぎごはん とうがんのそばろに  じゃこにはカルシウムがたっぷり!しっかり食べてほねや歯をじょうぶにしよう! E 583 P 23.7 F 17.4	11(金) ★おはなし給食  ★バナナ タマナーチャンプルー  きびごはん じゃがいものみそしる  ★バナナンナン 動物たちはバナナを食べることができるかな? E 619 P 24.2 F 16.4	
	小学校	14(月) ★おはなし給食  ★スイートポテト  ひじきいため むぎごはん とりだんごじる  ★じゃがいもひめとさつまいもひめ 2人のひめの対決は... E 605 P 22.8 F 15.6	15(火) ★おはなし給食  とうにゅう パンナコッタ  ★ほうれんそうラーメン  ★ラーメンちゃん 「ほうれんそう げんきだそう」といってるよ E 524 P 26.7 F 16.7	16(水) ★おはなし給食  あまずあえ  ごはん ★コロケカレー  ★キッチンカーです みなさんはキッチンカーで何が食べたい? E 710 P 21.1 F 22.0	17(木) ●宇栄原小6年欠食 琉球料理の日  からしなのツナあえ  きびごはん シブインブシー  今日は琉球料理の日。「シブイ」は「とうがん」、「シブシー」は「みそに」のこと。 E 548 P 23.7 F 13.3	18(金) ●宇栄原小6年欠食 トウモロコシ(米寿)  クレープイリチー  べにいもだんご くろまいごはん なかみじる  今日は「トウモロコシ」。88歳の長寿を祝う日です。「米寿(べいじゅ)」ともいいます。 E 647 P 24.9 F 21.7
こ ん だ て	21(月) 敬老の日	22(火) 国民の休日	23(水) 秋分の日	24(木)  オレンジ にくじゃが  ごはん こまつなのみそしる  こまつなには鉄分が多くふくまれているので、ひんけつ気味の人におすすめの食材です。 E 554 P 24.0 F 13.6	25(金) 十五夜  おつきみだんご あじフライ  あきのかりごはん ひじきのうめあえ  今日は十五夜です。お月見だんごは少しずつ口に入れ、ゆっくりよくかんで食べましょう。 E 630 P 22.7 F 20.3	
	小学校	朝ごはんをしっかり食べて目覚ましスイッチを入れよう! みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか? 朝ごはんを食べると脳・体・おなかの3つのスイッチが入り、1日を元気に過ごすことができます。おにぎりやパンだけ食べている人は、肉や魚、野菜などのおかずを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。  毎日しっかり 朝ごはん  のう 脳のスイッチ  からだ 体のスイッチ  おなかのスイッチ			28(月)  にしよくごはん にくそばろとやさいを ↓ のせてたべる  ごはん みそけんちんじる  にしよくごはんは、にくとやさいが同時にとれて、えいようバランスもバッチリ! E 575 P 24.7 F 17.5	29(火)  ホイコーロー ちゅうかポテト  むぎごはん にらたまスープ  ホイコーローとは中華料理のひとつで、ぶたにくとやさいをみそでいためた料理です。 E 607 P 21.9 F 17.9
こ ん だ て	 9月1日は防災の日  水の備えを見直しましょう 水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことがすすめられています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずきす「ローリングストック」で無理なく備えましょう。					
小学校	E 575 P 24.7 F 17.5	E 607 P 21.9 F 17.9	E 564 P 22.4 F 19.5			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。