

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。

◆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 】
11日(木)～12日(金)
小祿南小 6年生 (修学旅行)

鏡原学校給食センター TEL: 917-3492				
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	1(月) 防災(ぼうさい)の日 びちくしょくサラダ いわしのしょうがに ごはん こうやどうふのみそしる 牛乳 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。	2(火) WBSC U-18応援こんだて 사과 돼지 불고기 덮밥 미역국 (スープ) ※ごはんの上に小食缶のおかずをのせましょう。	3(水) WBSC U-18応援こんだて Chickpeas salad Chicken parmijiana Bread milk Barley and vegetables soup	4(木) 旧盆(ウンケー) きびなごあおさフライ (小学校 2本) (中学校 3本) みかんゼリー ウンケージュシー スーナー 牛乳 今日は、沖縄のお盆の初日(ウンケー)です。ウンケーの日は、ジュシーやウサチ(酢の物)またはスーナー(白和え)などをお供えする習慣があります。	5(金) 学校休業日 学校休業日
	小学校 E 559 P 25.1 F 15.4 中学校 E 656 P 28.5 F 16.8	小学校 E 609 P 23.3 F 20.0 中学校 E 737 P 28.0 F 23.3	小学校 E 612 P 22.9 F 25.3 中学校 E 733 P 27.2 F 30.9	小学校 E 606 P 20.6 F 22.9 中学校 E 733 P 25.2 F 27.5	
	8(月) WBSC U-18応援こんだて 小肉包子 涼拌菜 炸醬麵 ※大きなお皿に「肉みそ」と「めん」を入れて、よく混ぜて食べましょう。	9(火) しまやさいのツナあえ べにいもごまだんご ごはん シブイのにつけ 牛乳	10(水) くるまふいりチャンプルー しろごまつくね (小学校1こ) (中学校2個) むぎごはん アーサーいかたまじる 牛乳	11(木) かみかみこんだて ごまじゃこあえ いかフライ カルシウム きりぼしだいこんのみそしる 牛乳	12(金) 「まごわやさしい」こんだて ひじきサラダ さばのカレーやき もちきびごはん ごじる 牛乳
小学校 E 665 P 28.0 F 24.3 中学校 E 744 P 32.5 F 27.4	小学校 E 649 P 25.3 F 17.8 中学校 E 749 P 28.7 F 19.6	小学校 E 607 P 25.0 F 20.2 中学校 E 772 P 31.9 F 26.0	小学校 E 545 P 20.2 F 13.9 中学校 E 685 P 25.2 F 16.9	小学校 E 588 P 26.5 F 18.5 中学校 E 714 P 31.8 F 21.7	
こ ん だ て	15(月) けいろう ひ 敬老の日 敬老の日	16(火) アーモンドフィッシュ キャベツいりひらつくね キムタクごはん のりしおサラダ 牛乳 夏の猛暑(きびしいあつさ)や大雨の影響で全国的に野菜不足や価格高騰がおきています。きょうな おやさい、のこさず たべてほしいな～☆	17(水) チョコだいずクリーム ウインナーとやさいのソテー ぜんりゅうこパン クラムチャウダー 牛乳	18(木) 琉球料理の日 にんじんしりしり なっとう むぎごはん チムシンジ 牛乳 毎月第3木曜日は、琉球料理の日です。昔から沖縄で食べられてきた鉄分豊富なチムシンジをいただきます。	19(金) 鉄分たっぷりこんだて ブロッコリーのごまあえ かつおカツ ごはん キャベツとあつあげのみそしる 牛乳 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。
	小学校 中学校	小学校 E 598 P 20.5 F 24.9 中学校 E 721 P 23.3 F 28.8	小学校 E 656 P 22.4 F 30.6 中学校 E 755 P 25.9 F 34.6	小学校 E 626 P 27.5 F 18.9 中学校 E 748 P 32.2 F 21.3	小学校 E 567 P 20.3 F 17.7 中学校 E 712 P 25.4 F 21.6
	22(月) 鉄分たっぷりこんだて ポテトビーンズサラダ ヨーグルト むぎごはん 鉄人(てつじん)キーマカレー 牛乳 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。	23(火) しゅうぶん ひ 秋分の日 秋分の日	24(水) こんさいサラダ おろしソースハンバーグ もちきびごはん 秋のみそしる 牛乳 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？	25(木) パパイヤリチー あおぎりみかん しそかつおふりかけ むぎごはん さかなじる 牛乳 沖縄の秋のくだもの「青切りみかん」。運動会の時期に収穫されるので「運動会みかん」とよばれることもあります。かわを、じょうずにむけるかな？	26(金) 【中学校のみ】 チーズ ほうれんそうオムレツ スパゲティ ナポリタン アーモンドサラダ 牛乳 アーモンドには、ビタミンE(イー)がたくさん。ビタミンEは、細胞(さいぼう)や血管(けっかん)の健康(けんこう)に役立ちます。
小学校 E 744 P 25.2 F 25.1 中学校 E 909 P 30.3 F 29.8		小学校 E 651 P 24.1 F 21.2 中学校 E 782 P 28.6 F 24.7	小学校 E 574 P 26.2 F 14.4 中学校 E 690 P 31.1 F 16.1	小学校 E 583 P 23.6 F 27.1 中学校 E 753 P 30.5 F 36.4	
こ ん だ て	29(月) トーカチお祝いこんだて クープイリチー やさいのかきあげ くろまいごはん イナムドゥチ 牛乳 今日は旧暦の8月8日「トーカチ」です。トーカチは、沖縄の88才の長寿のおいおいをする日です。	30(火) あつあげのちゅうかに 美らキャロットぎょうざ ごはん ちゅうかコーンスープ 牛乳 糸満市で春にとれた「美らキャロット(にんじん)」をたっぷり使ったぎょうざです。皮にも具にもにんじんが入っていますよ。	生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん 生活習慣が乱れると、学習への意欲や体力、気力の低下などにつながります。 朝の光を浴びることで、セロトニンというホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。 朝食を摂ると、体温が上昇し、体が目覚めます。また、脳にエネルギーが補給され、胃腸も活発に動きだします。 早い時間に寝つけない人は、まず早起きと朝ごはんからリズムを作りましょう。		
	小学校 E 583 P 22.6 F 17.4 中学校 E 731 P 27.2 F 21.8	小学校 E 598 P 25.7 F 18.9 中学校 E 716 P 30.5 F 21.4	早寝 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す。 早起き 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。 朝ごはん 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。		

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。