

※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】

- ◎望ましい食生活をじっせんしよう
- ◎貧血をふせぐ食事をしよう

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	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
	650kcal	830Kcal	21.1~32.5g	27~41.5g	14.4~21.7g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月) 防災の日 ひじきのいために さんまのかんろに ごはん 切り干しだいこん じる	2(火) うまかってん (中のみ) 骨太サラダ むぎごはん とうがんの カレーに	3(水) ぶどうゼリー 県産さわらの シークワサーみそやき クファージュシー ウサチー	4(木) 旧盆(ウークイ) タマナーチャンプルー 紅いもだんご もちぎび ごはん クーリジシ	5(金) <b>備えよう!防災</b> 9月1日は防災の日です。 飲料水や非常食の備蓄は3日分~1週 間分が望ましいとされています。飲料 水は一人1日3リットル目安です。
	小学校 中学校	E 563 P 24.9 F 18.0 E 721 P 30.5 F 20.9	E 554 P 23.1 F 16.4 E 710 P 28.9 F 20.4	E 592 P 25.5 F 18.4 E 713 P 30.4 F 21.1	E 628 P 25.9 F 19.1 E 749 P 31.3 F 22.2
こ ん だ て	8(月) WBSC U-18(韓国) オレンジ プルコギそばろ むぎごはん ミヨック (わかめスープ)	9(火) さばの塩こうじやき ふきよせ ごはん ごますあえ	10(水) ブロッコリーの アーモンドあえ きなこ あげパン とうにゅう チャウダー	11(木) だいふく (豆乳バニラ味) ビビンバどん(にく) (ナムル) (ごはん) ワンダンスープ	12(金) バナナ ちゅうかどん(ぐ) (むぎごはん) ビーフンスープ
	小学校 中学校	E 571 P 24.0 F 17.0 E 691 P 29.1 F 19.7	E 595 P 27.3 F 15.8 E 689 P 33.4 F 18.3	E 627 P 24.0 F 24.4 E 732 P 27.9 F 28.7	E 661 P 23.3 F 22.1 E 823 P 28.5 F 25.7
こ ん だ て	15(月) <b>9月行事予定</b> (給食提供なし) ◎9/11(木)~12(金) 城北小6年(修学旅行) ◎9/12(金)~9/16(火) 大名小6年(修学旅行) ◎9/22(月) 城北中(城熱祭振替休)	16(火) ヨーグルト ひじきのツナあえ むぎごはん チキンカレー	17(水) ミルクおから 県産もずくいり あつやきたまご むぎごはん とんじる	18(木) 琉球料理の日(第3木曜日) マーミナチャンプルー アンドンスー もち玄米 ごはん とうがんじる	19(金) WBSC U-18(ドイツ) チョコジャム シュベックカルトツフェルン (じゃがいものいためもの) コッペパン リンゼンズッペ (レンズ豆のスープ)
	小学校 中学校	E 682 P 23.1 F 18.3 E 825 P 26.6 F 21.3	E 651 P 28.6 F 20.7 E 793 P 34.4 F 24.3	E 590 P 25.2 F 18.0 E 716 P 30.0 F 20.8	E 599 P 22.6 F 22.9 E 705 P 26.3 F 27.0
こ ん だ て	22(月) WBSC U-18(イタリア) やさいのグラタン スパゲティ ポロネーゼ カリフラワーの サラダ	23(火) 秋分の日 	24(水) クリーミーサラダ チーズ (中のみ) ミートボール(やさい) なかよしパン ABCマカロニ スープ	25(木) バンバンジーサラダ はるまき ごはん たまごとトマトの スープ	26(金) なし パパイヤの梅かつおあえ むぎごはん 肉じゃが
	小学校 中学校	E 601 P 24.1 F 20.3 E 698 P 28.1 F 22.6	E 586 P 23.9 F 19.8 E 724 P 30.1 F 26.1	E 645 P 19.6 F 23.4 E 833 P 24.0 F 27.9	E 597 P 21.4 F 16.8 E 724 P 25.4 F 19.4
こ ん だ て	29(月) トーカチ 青ぎりみかん クーブイリチー 黒米ごはん イナムドウチ	30(火) こまつなのごまあえ なんばんからあげ むぎごはん けんちんじる	せい かつ 生活リズムのととのえ方 早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的に過ごす  夜ふかしや朝寝坊な どは、日中の体調不良 や脳の動きにも影響を 与えます。早起き、早 寝を心がけましょう。 朝の光を浴びると、 わたしたちに備わって いる生体時計を地球の 1日24時間周期に合 わせることができます。 1日3回の食事をき ちんととり、朝食は決 まった時間にとること で、1日のリズムがつ くりやすくなります。 日中は、なるべく外 に出て、活動的にすご すと、夜によく眠るこ とができます。		
	小学校 中学校	E 789 P 28.2 F 18.0 E 730 P 29.1 F 19.9	E 617 P 27.4 F 20.4 E 767 P 31.6 F 22.5		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。