

令和3年 9月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

| | |
|-----|-----------|
| 食品 | 体内ではたらく |
| あか | 血や肉、骨をつくる |
| き | 働く力や体温となる |
| みどり | 体の調子を整える |

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

電話番号 945-4935

〈給食目標〉 正しく配膳しよう
〈栄養目標〉 季節の食べ物について知ろう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

健康づくりは食生活から!

9月は「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには「食」が重要です。日頃の食生活をふり返り、できることから取り組んでみよう!

食生活をチェック!

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

9月1日 防災の日

主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)
精米・無洗米、レトルトご飯・おこゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど

副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの)
日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)
魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など

果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの)
日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど

ローリングストック法

準備する → 備える → 買い足す → 食べる

| | | | | | |
|------------------|--|---|---|------------------------------------|--|
| こ ん だ て | 6(月) <後半スタート!!> なつやさいかレー 麦ごはん フルーツ白玉 | 7(火) <沖縄市民平和の日> 味つけもずく フーイリチー ごはん チムシンジ | 8(水) かぼちゃコロケ 深川どん(く) カルシウム とうがんのすまし汁 ごはん | 9(木) べんとう ひ お弁当の日 | 10(金) なし 豚肉とキャベツのしおいため ごはん ホキとアーサのみそ汁 |
| あ か | 牛乳、とりにく | 牛乳、レバー、ぶたにく、みそ、たまごふ、チキアギ、ツナ | 牛乳、とりにく、あさり たまご、かまぼこ、あお豆 | | 牛乳、ほき、アーサ、かまぼこ、みそぶたにく |
| き | こめ、麦、じゃが芋、小麦粉、三温糖、でん粉、マーガリン、大豆油、だんご | こめ、じゃがいも、サラダ油 | こめ、カルシウム米、サラダ油、さとう、でんぷん | | こめ、ごま油 |
| み ど り | シソ、玉ねぎ、にんじん、なす、にがうり、トマト、かぼちゃ、みかん、パイン、黄桃 | だいこん、にんじん、にら、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、たまねぎ、からしな | とうがん、しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ、にんにく、かぼちゃ | | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく、なし |
| こ ん だ て | 13(月) きゅうりとたくあんのとえ物 さばてりやき ごはん たぬき汁 | 14(火) <トーチカ(米寿)> 青切りみかん クープイリチー 黒米ごはん イナムドウチ | 15(水) ヨーグルト チョレギサラダ ごこごはん マーボーはるさめ | 16(木) べんとう ひ お弁当の日 | 17(金) <県産紅芋メニュー> アーモンド レバーメンチカツ カラフルサラダ コッペパン 紅芋のクリームスープ |
| あ か | 牛乳、チキアギ、あぶらあげ、こんぶ、ちくわ、かつおぶし、さば | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ | 牛乳、あつあげ、ぶたにく、レバー、みそ、大豆、ツナ、のり、ヨーグルト | | 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、生クリーム、白花豆、大福豆、えだまめ、レバー |
| き | こめ、ごま油、でんぷん、さとう、水あめ | こめ、黒米、ごま、さとう、サラダ油 | こめ、あわ、麦、黒米、赤米、はるさめ、サラダ油、でんぷん、さとう、ごま油、ごま | | こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、紅いも、マーガリン、生クリーム、サラダ油、アーモンド |
| み ど り | こんにやく、にんじん、ごぼう、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが | こんにやく、しいたけ、だいこん、みかん | ケツパワ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、小松菜、しいたけ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、レモン | | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、コン、えだまめ |
| こ ん だ て | 20(月) けいろう 敬老の日 おじいちゃん、おばあちゃんに | 21(火) <十五夜> じゅうごやだいふく とうがんのそぼろに さけわかめ 秋のかおりみそ汁 | 22(水) <シークワサーの日> シークワサーゼリー ホイコーロー きびごはん すいぎょうスープ | 23(木) しゅうぶん 秋分の日 今日は満月だよ! | 24(金) こくとう サーターアンダーギー シマナーのツチあえ なかみそば |
| あ か | | 牛乳、鮭、わかめ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、大豆、あつあげ | 牛乳、ぶたにく、けずりぶし、あつあげ、テンメンジャン | | 牛乳、なかみ、ぶたにく、かまぼこ、ツナ |
| き | | こめ、さつまいも、さとう、でんぷん、だいふく | こめ、あわ、ごま油、こむぎこ、さとう、でんぷん、シークワサーゼリー | | そば、黒糖サーターアンダーギー |
| み ど り | | だいこん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、とうがん、にんじん、こまつな | チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しめじ、にんにく、しょうが | | しいたけ、こんにやく、ねぎ、しょうが、からしな、キャベツ、にんじん |
| こ ん だ て | 27(月) きなこプリン プルコギ 麦ごはん サムゲタンふうスープ | 28(火) ねずこのマヨネーズやき 豚肉のごまだれいため ごこごはん ねこのしょうが汁 | 29(水) ミックスナッツ まぐろカツ キャベツのマスタードサラダ バーガーパン ABCスープ | 30(木) べんとう ひ お弁当の日 | 沖縄県からの「紅芋」 17日: 紅芋のクリームスープ 29日: まぐろカツ「まぐろ」 |
| あ か | 牛乳、とりにく、ぎゅうにく、たまご | 牛乳、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぶたにく、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、かつおぶし | 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、大豆、チーズ、まぐろ | | |
| き | こめ、もち米、あわ、麦、黒米、赤米、ごま油、ごま、さとう、はちみつ、落花生、アーモンド、ジャワソコン、カヌーナツ | こめ、あわ、麦、黒米、赤米、サラダ油、ごま、さとう、でんぷん | こむぎこ、さとう、ショートニング、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、はちみつ、にんにく、パン粉 | | |
| み ど り | しいたけ、にんじん、しめじ、えのきだけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、ピーマン、たけのこ | なめこ、だいこん、長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、パセリ | たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト、にんにく、ウーシパウダー、キャベツ、きゅうり | | |

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。

