令和5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らんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
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
TEL：945-4935

<給食目標> 正しく配膳(はいぜん)しよう
<栄養目標> 季節(きせつ)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います。よく噛んで食べよう！

生活リズムを整えよう！

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がなかったりと、不調が起こりやすくなります。原因である生活リズムの乱れを解消するには、①早起きして朝日を浴びる！ ②朝ごはんをしっかり食べる！ ③トイレに行く！ この3つを意識することが大切です!(^^)！ まだまだ暑いので熱中症に気をつけて水分はしっかりとりながら体を動かしましょうね♪

1日を元気にスタートさせるには…

「黒糖カレー」が登場！

製糖の町 西原町！

みなさん、西原町が、製糖（サトウキビから砂糖をつくること）の町だと知っていましたか？ もともと「お米の村」でしたが、明治時代に砂糖の価値があがり、「サトウキビの村」へと変化し、沖縄県で初めての製糖工場がココ西原町につくられたそうですよ！ 約20年前までは現在のサンエー西原シティがある場所で巨大な製糖工場があったんですよ！ 西原シティの前に記念の銅像があるので、みなさんも見てみてください

「JAおきなわ」さんから、製糖の町、西原町の給食から「黒糖カレー」を広めてほしい！ と、黒糖の提供がありました！ いつものカレーよりコク深い味わいになっていると思います♪ 他にはどんな料理に黒糖を使うとおいしいか、みなさんもクッキングしてみてくださいね($・・)/

9/28（木）の給食で登場するよ！

	1(金) 正しく配膳しよう
こんだて	とうにゅうパンナコッタ レバニラいため ごはん カニカマとわかめのちゅうかスープ 牛乳
あか	牛乳、かにかま、わかめ、とうふ、豚レバー、ぶたにく
き	こめ、でんぷん、ごま油、大豆油、三温糖、豆乳パンナコッタ
みどり	パクチョイ、もやし、玉ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく
小学校	E 614 P 24.6 F 22.6
中学校	E 689 P 28 F 25.1

	4(月) ｴﾈﾙｷﾞｰになるさつまいも	5(火) 正しく手を洗おう	6(水) チャーホーサイって？	7(木) 沖縄市民平和の日	8(金) 9月が旬の食材
こんだて	いりどうふ ごはん 秋のかおりみそ汁 牛乳	はくさいのゆずあえ ごはん とりとじゃがいものうまに 牛乳	チャーホーサイ（炒合菜） ごはん サムゲタン 牛乳	弁当の日	さけのいろどりバジルやき パンプキンサラダ カレーピラフ ABCスープ 牛乳 欠食：南小５年
あか	牛乳、油あげ、みそ、とうふ、ぶたにく、卵	牛乳、とりにく、かまぼこ、大豆、ツナ	牛乳、とりにく、ぶたにく		牛乳、ベーコン、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、鮭
き	こめ、さつまいも、大豆油	こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、オリーブ油	こめ、もち米、麦、はるさめ、大豆油、ごま油		カレーピラフ、じゃがいも、ABCマカロニ、大豆油、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ
みどり	だいこん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、からしな、にんじん	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、はくさい、きゅうり、ゆず	しいたけ、にんじん、しめじ、えのき、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、にら		玉ねぎ、だいこん、にんじん、トマト、にんにく、ウージパウダー、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、パプリカ、バジル
小学校	E 611 P 24.7 F 21.6	E 536 P 20.1 F 13.9	E 500 P 21.8 F 12.5		E 627 P 23.8 F 23.9
中学校	E 680 P 27.9 F 23.8	E 604 P 22.4 F 15	E 558 P 24.9 F 13.2		E 772 P 30.7 F 27.8

	11(月) タイピーエンって？	12(火) 体にいい魚の脂	13(水)📖「おじいちゃんとパン」	14(木) 沖縄料理に欠かせないお肉	15(金) みんなに必要なｶﾙｼｳﾑ
こんだて	はるまき バンバンジー ごはん タイピーエン 牛乳 欠食：南小５年・坂小５年	さんまのかぼすレモンに だいこんのそぼろに ごはん ごじる 牛乳 欠食：坂小５年	いちごジャム カラフルサラダ 📖おじいちゃんのあつぎり食パン あおだいずのポタージュ 牛乳	ウムクジアンダーギー マーミナーチャンプルー ごはん なかみ汁 牛乳 欠食：東小６年	ベビーチーズ ふかがわどん（カルシウムごはん） さわにわん 牛乳 欠食：東小６年
あか	牛乳、ぶたにく、えび、うずらの卵、とりにく	牛乳、青大豆、油あげ、みそ、ぶたにく、大豆、あつあげ、さんまかぼすレモン煮	牛乳、ベーコン、青大豆、脱脂粉乳、ハム、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、豚なかみ、ぶたにく、あつあげ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、あさり、卵、かまぼこ、チーズ
き	こめ、はるさめ、ごま、三温糖、ごま油、ラー油、大豆油、はるまき	こめ、さつまいも、三温糖、でんぷん	食パン、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、生クリーム、三温糖、オリーブ油、いちごジャム	こめ、大豆油、ウムクジアンダーギー	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん
みどり	はくさい、にんじん、しいたけ、きくらげ、きゅうり、もやし、だいこん、長ねぎ、しょうが	とうがん、にんじん、しいたけ、しめじ、だいこん、こまつな	玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、パプリカ、レモン	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、にら	しいたけ、だいこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、みつば、玉ねぎ、キャベツ、えだまめ、にんにく
小学校	E 674 P 24.1 F 27.1	E 667 P 26.5 F 24.9	E 588 P 25.4 F 20.7	E 615 P 24.1 F 19.1	E 549 P 26.9 F 15.3
中学校	E 798 P 27.7 F 32.7	E 733 P 29.2 F 26.5	E 673 P 28.6 F 23.2	E 680 P 27.3 F 21.2	E 612 P 30 F 16.1

	18(月)	19(火) 食育の日	20(水)📖「ノラネコぐんだん」	21(木) 琉球料理の日	22(金) トーカチ(米寿)
こんだて	敬老の日	こくとうビーンズ もずくどん（麦ごはん） とうがんとさわらのみそ汁 牛乳	さつまパイ チョレギサラダ 📖ノラネコぐんだんのかってにラーメン 牛乳	弁当の日	おからちんすこう クーブイリチー くろまいごはん イナムドゥチ 牛乳 欠食：南小６年
あか		牛乳、さわら、みそ、ぶたにく、豚レバー、もずく、大豆	牛乳、ワンタン、なると、ツナ、のり、うずらの卵		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、チキアギ、おから
き		こめ、麦、大豆油、三温糖、でんぷん、黒糖	ごま油、三温糖、ごま、さつまパイ、大豆油		こめ、黒米、ごま、三温糖、大豆油、ちんすこう
みどり		とうがん、えのき、しめじ、こまつな、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、コーン、たけのこ、にんにく	もやし、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、シークァーサー		こんにゃく、しいたけ、切干大根
小学校		E 602 P 28.2 F 18.7	E 691 P 26.5 F 22		E 642 P 24.4 F 16.7
中学校		E 681 P 32 F 20.3	E 751 P 29.2 F 23.9		E 712 P 27.6 F 18.3

	25(月) ｱｰﾓﾝﾄﾞの産地って？	26(火) 寝る子は育つ！	27(水) ンブシーとは!?	28(木) 📖「給食番長」	29(金) 十五夜
こんだて	ぶたじゃがキムチーズ ごはん 黄花湯（かきたまスープ） 牛乳 欠食：南小６年	ちぐさやき きりぼしだいこんのピリからいため ごはん こまつなとあぶらあげのおすいもの 牛乳	こもちししゃものいそべやき デークニーンブシー ごはん ゆしどうふ 牛乳	れいとうみかん キャロットサラダ 麦ごはん 📖こくとうカレー 牛乳	じゅうごやだいふく あつあげのきのこあんかけ あきのたきこみごはん かぼちゃのみそ汁 牛乳
あか	牛乳、卵、とうふ、ぶたにく、大豆、チーズ	牛乳、とうふ、油あげ、かまぼこ、とりにく、ちくわ、千草焼	牛乳、ゆしどうふ、とりにく、油あげ、みそ、子もちししゃも、かつおぶし、青のり、豆乳	牛乳、ぶたにく、牛肉、豚レバー、白いんげん豆	牛乳、わかめ、みそ、あつあげ、とりにく
き	こめ、でんぷん、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖	こめ、ごま油、三温糖、ごま	こめ、大豆油、三温糖、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	こめ、麦、黒糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、アーモンド、オリーブ油、三温糖	あきのたきこみごはん、三温糖、でんぷん、大豆油、十五夜大福
みどり	パクチョイ、はくさい、にんじん、玉ねぎ、こまつな、キムチ、ウージパウダー	こまつな、しめじ、切干大根、キャベツ、にんじん、にんにくの芽、にんにく	ねぎ、だいこん、にんじん、からしな	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、ウージパウダー、にんにく、きゅうり、コーン、シークァーサー、みかん	かぼちゃ、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、えのき
小学校	E 672 P 25.5 F 29.2	E 556 P 22.2 F 17.5	E 547 P 23.2 F 18.5	E 748 P 23.6 F 27.2	E 602 P 20.5 F 17.9
中学校	E 754 P 28.9 F 32.1	E 646 P 25.7 F 20.6	E 634 P 28.4 F 22.2	E 853 P 26.5 F 31.1	E 719 P 24.1 F 20.4

★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。