



9月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン

ア…アサリ 豆…大豆 豚…豚肉 さ…さば

卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 鶏…鶏肉 麦…小麦 カシ…カシ、ナツ マ…マンゴー

材料と体内でのたらしき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

9月栄養指導目標

身体を作る栄養について知ろう

身体を大きく丈夫にする食品
たんぱく質の働き

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態になりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など
普段から多めに買い置きしておくとお安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど
食器や器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

9/1~9/30 食生活改善普及運動月間

生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

食生活習慣病の原因

運動不足、食べ過ぎ、ストレス、飲酒、喫煙

朝食はエネルギー補給!

イキイキ運動! スラスラ勉強!

7(火) 1学期後半開始	8(水)	9(木)	10(金) さんまの梅煮
米粉のさんまの生姜煮 ごはん(無) アグー肉じゃが チョコアラ豆	ふわふわオムレツ ごはん(無) チキンのカチャトーラ	夏バテ解消牛丼 牛丼の具 ごはん(無) 冷凍パイナップル 春雨スープ	さんまの梅煮 エクレア ごはん(無) じゃがいものそぼろ煮
赤: 牛乳、さんま、アグー豚、豆乳	赤: 牛乳、鶏肉、卵	赤: 牛乳、ベーコン、牛肉	赤: 牛乳、豚肉、さんま、卵、練乳、脱脂粉乳
黄: こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖、砂糖、水あめ、てんぷん、米粉、植物油、ココア	黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん、植物油	黄: こめ、春雨、三温糖、大豆油	黄: こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、てんぷん、小麦粉、チョコレート
緑: にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、にんにく、しょうが	緑: にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、トマト	緑: たまねぎ、にんじん、にんにく、コーヤ、パイナップル、たけのこ、しいたけ	緑: にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、梅、しそ

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

給食がない日でも、調理員さんは休まず大掃除しています

13(月) ごぼうチップス	14(火) トーカチ(米寿)	15(水)	16(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日	17(金) 白身魚フライ
冷凍ムース ごはん(無) マーボーなす	まんじゅう ごはん(無) チキナーチャンプルー ななみ汁	ナンチリ チリコンカン ナン コンソメスープ	みかん グンボーイリチー カリカリ梅ごはん クリーンジ風すまし汁	深川めし あさりごはん 貝だくさんみそ汁
赤: 牛乳、豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ、練乳、脱脂粉乳	赤: 牛乳、豚肉、ななみ、ツナ、厚揚げ、小豆	赤: 牛乳、大豆、レッドキドニー、金時豆、ベーコン、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、チーズ	赤: 牛乳、豚肉、卵、油揚げ、大豆	赤: 牛乳、あさり、油揚げ、昆布、ホキ、豚肉、みそ
黄: こめ、ごま油、大豆油、てんぷん、砂糖、小麦粉、クリーム、水あめ、植物油	黄: こめ、砂糖、小麦粉、植物油、てんぷん、大豆油、水あめ、はちみつ、黒糖	黄: 小麦粉、大豆油、砂糖、マカロニ(小麦粉)、三温糖、なたね油、オリーブ油、ショートニング	黄: こめ、てんぷん、三温糖、大豆油、植物油	黄: こめ、砂糖、大豆油、パン粉、小麦粉、もち米、てんぷん、じゃがいも、植物油、三温糖
緑: なす、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、あお豆、ごぼう、にんにく	緑: しいたけ、こんにゃく、しょうが、からしな、玉ねぎ、にんじん、もやし、にんにく	緑: きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、トマト、マッシュルーム	緑: こんにゃく、しいたけ、冬瓜、しょうが、ごぼう、にんじん、小松菜、みかん、梅	緑: にんじん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、あお豆、大根、えのきたけ、チンゲン菜

20(月) 敬老の日	21(火) 十五夜	22(水) ゴーヤ	23(木) 秋分の日	24(金) きゃべつのみ子炒め
給食センターの夏休み!	十五夜大福 うさぎバーグ ごはん けんちん汁	やさしいふりかけ ごはん(無) もずくとつくねスープ	マンゴー給食をお知らせ!!	かぼちゃひき肉フライ ごはん タンタン春雨スープ
赤: 牛乳、豆腐、ツナ、糸くずり、鶏肉、豚肉、大豆	赤: 牛乳、豚肉、鶏団子、もずく、卵、ツナ、ポーク、豆腐、かつおぶし	赤: 牛乳、豚肉、鶏団子、もずく、卵、ツナ、ポーク、豆腐、かつおぶし	赤: 牛乳、アグー豚	赤: 牛乳、豚肉、みそ、豆腐、糸くずり、大豆
黄: こめ、里芋、三温糖、豚脂、てんぷん、さつまいも、もち粉、水あめ、大豆油、砂糖、植物油	黄: こめ、大豆油、砂糖、植物油	黄: こめ、大豆油、砂糖、植物油	黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん	黄: こめ、春雨、てんぷん、大豆油、豚脂、パン粉、小麦粉、砂糖、水あめ
緑: なす、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、にんにく、アスパラガス、きゅうり、コーン	緑: にんじん、大根、長ねぎ、もも、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、しょうが	緑: 大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ、コーヤ、青菜、かぼちゃ、しそ	緑: にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、たけのこ、オレンジ、にんにく、こんにゃく、えのきたけ、しいたけ、白菜	緑: しいたけ、にんじん、パクチ、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゃべつ、たけのこ、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン

今日の目玉食材!

~県産食材補助事業~

7日	アグー豚
22日	ゴーヤ
29日	マグロフライ
30日	アグー豚

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。