

9月の予定献立表



学校別内訳	豊見城小	豊見城中
とよみ小	719	923
長嶺小	683	584
座安小	568	986
上田小	541	51
伊良波小	948	給食センター
伊良波小	590	とよみ教室
豊崎小	829	合計
ゆたか小	758	8,189

学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

9/1 防災の日



食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



夏休みも調理員さんは給食のために休まず働いています!



夏休みは給食がないので、調理員さんものんびりしていると思っている方! 実は約1か月かけて大掃除をしています。機械をさらに分解して洗ったり、器具を直したり、食器やスプーンをひとつずつ磨いたり...。実は大忙しなのです。

1(木)	沖縄食材で防災を!	2(金)	パインの酵素
ンムクジ アンダーギー ごはん 島野菜ンブシー	牛乳 Milk	イタリアンサラダ 手作り パインジャム ポトフスープ なかよしパン	牛乳 Milk
E 580 P 24.0 F 13.0		E 604 P 25.7 F 17.8	
E 672 P 27.5 F 13.9		E 696 P 29.1 F 19.8	

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

5(月) 沖縄の旬を知ろう もずく丼 もずく丼の具 塩ちんすこう 牛乳 ナーベラーのみそ汁 ごはん	6(火) 熱中症には牛乳! ヨーグルト ひじきサラダ ごはん 鶏大根	7(水) おいしい冷やし中華の盛りつけ 冷やし中華 中華麺を入れる 冷やし中華の具をのせる 梨1/6 春巻 ごはん	8(木) 落語:「目黒のさんま」 さんまのかばやき ひじきごはん 田舎汁	9(金) 9/10は十五夜です お月見だんご 十五夜バーグ 厚揚げのカレー煮 ごはん
E 584 P 26.1 F 15.5	E 555 P 27.1 F 12.0	E 565 P 21.9 F 18.9	E 678 P 37.4 F 26.6	E 678 P 30.8 F 19.7
E 686 P 30.2 F 16.6	E 651 P 30.7 F 12.6	E 714 P 27.2 F 23.7	E 769 P 42.7 F 28.6	E 826 P 37.9 F 24.0
12(月) なすがおいしい季節です 春雨サラダ 牛乳 ごはん マーボーなす	13(火) プルコギってなんだろ? プルコギ丼 プルコギ丼(具) エクレア もずくスープ ごはん	14(水) 豆乳のパワー チョコ ツナッコリー ジャム サラダ コッペパン ココア揚げパン きのこ 豆乳シチュー ごはん	15(木) 琉球料理の日 オレンジ1/4 千切りイリチー ごはん チムシンジ	16(金) 敬老の日 紅芋チップス 手づくりふりかけ ごはん ソーキの煮つけ
E 566 P 26.1 F 15.4	E 611 P 24.9 F 18.6	E 569 P 27.9 F 18.8	E 608 P 30.7 F 13.7	E 730 P 27.3 F 32.8
E 674 P 30.3 F 17.0	E 705 P 28.6 F 19.7	E 641 P 32.1 F 20.1	E 720 P 35.5 F 15.0	E 869 P 31.7 F 38.1
15夜と行事食 十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。	20(火) 秋の彼岸 きゅうりのウサチー 納豆入り アンドンスー 島野菜のみそ汁 ごはん	21(水) 朝ごはん食べましたか? ディズニー チーズ 鮭キャベツカツ トマトリゾット ジャーマン ポテト ごはん	22(木) 秋分の日 いわしの梅煮 ごはん 秋のうまみ 肉じゃが	夏の疲れを吹き飛ばそう! 暦の上では秋とはいえず、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。
	E 574 P 23.6 F 13.3	E 524 P 25.8 F 22.1	E 602 P 25.7 F 16.6	
	E 681 P 27.4 F 14.6	E 600 P 29.6 F 24.6	E 724 P 30.3 F 18.7	
26(月) 「米」は大事なエネルギー ごぼうサラダ 牛乳 ごはん ビーフ ストロガノフ	27(火) 里芋ってどんな芋? 豚キムチ丼 豚キムチ丼の具 さといものみそ汁 ごはん	28(水) 豆の栄養 バナナ なすミート スパゲティ 焼きくり コロケ	29(木) 日中国交正常化50周年 杏仁プリン ホイコーロー ごはん 水ギョーザ スープ	30(金) 東北の味「芋煮」 きびなごの シークワサーかけ ごはん 芋煮
E 646 P 23.8 F 21.2	E 544 P 26.5 F 13.7	E 647 P 26.3 F 17.3	E 655 P 25.8 F 16.7	E 592 P 28.6 F 15.7
E 770 P 27.8 F 24.1	E 653 P 31.4 F 15.1	E 747 P 30.8 F 19.6	E 772 P 30.2 F 18.6	E 700 P 32.8 F 16.2

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。