

# 9月の予定献立表



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	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
崎たか小	748		

学校	エネルギー	たんぱく質	食塩
小学校	650kcal	26.6g	1.6g
中学校	830kcal	34.3g	2.3g

アレルギー対応原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ リ…りん ご…ご  
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま エ…エ イ…イ エ…エ  
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 カシ…カシ ナツツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 豆…大豆  
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイナップル さ…さば

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 栄養指導月間

### 身体を作る 栄養について 知ろう

●身体を大きく育てる食品  
●タンパク質の働き

## 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、保存のきく食品品の不足など、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、食用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

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします	<h3>7(火) 1学期後半開始</h3> <p>米粉のさんまの生煮 牛乳                  ショコラアゴ アグー肉じゃが                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、さんま、アグー豚、豆乳                  黄 こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖、砂糖、水あめ、たんぱん、米粉、植物油、ココア                  緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにやく、にんにく、しょうが</p>	<h3>8(水)</h3> <p>ふわふわオムレツ 牛乳                  チキンのカチャトル 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、卵                  黄 こめ、大豆油、三温糖、たんぱん、植物油                  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</p>	<h3>9(木)</h3> <p>夏バテ解消牛丼 牛乳                  牛丼の具 牛乳                  冷凍パイナップル                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、牛肉                  黄 こめ、春雨、三温糖、大豆油                  緑 たまねぎ、にんじん、にんにく、ゴーヤー、パイナップル、たけのこ、しいたけ</p>	<h3>10(金) さんまの梅煮 牛乳</h3> <p>エクレア 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、豚肉、さんま、卵、練乳、脱脂粉乳                  黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、たんぱん、小麦粉、チョコレート                  緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにやく、梅、しそ</p>	
	<h3>13(月) ごぼうチップス 牛乳</h3> <p>冷凍ムース 牛乳                  マーボーなす 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ、練乳、脱脂粉乳                  黄 こめ、ごま油、大豆油、たんぱん、砂糖、小麦粉、クリーム、水あめ、植物油                  緑 なす、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、あお豆、ごぼう、にんにく</p>	<h3>14(火) トーカチ(米寿) 牛乳</h3> <p>まんじゅう 牛乳                  チキナーチャンプルー 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、豚肉、なにかみ、ツナ、厚揚げ、小豆                  黄 こめ、砂糖、小麦粉、植物油、たんぱん、大豆油、水あめ、もち粉、黒糖                  緑 しいたけ、こんにやく、しょうが、からし、玉ねぎ、にんじん、もやし、にんにく</p>	<h3>15(水) チーズ 牛乳</h3> <p>ナンチリ 牛乳                  チリコンカン 牛乳                  ナン 牛乳                  コンソメスープ 牛乳</p> <p>赤 牛乳、大豆、レンドキドニー、金腐魚、ベーコン、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、チーズ                  黄 小麦粉、大豆油、砂糖、マカロニ(小麦粉)、三温糖、なたね油、オリブ油、ショートニング                  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</p>	<h3>16(木) 毎月第3水曜日は琉球料理の日 牛乳</h3> <p>みかん 牛乳                  グンボーイリチー 牛乳                  カリカリ梅ごはん 牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、卵、油揚げ、大豆                  黄 こめ、たんぱん、三温糖、大豆油、植物油                  緑 こんにやく、しいたけ、冬瓜、しょうが、ごぼう、にんじん、小松菜、みかん、梅</p>	<h3>17(金) 白身魚フライ 牛乳</h3> <p>深揚げアズメ、鶏、巻(はまぐし、白身魚、白身魚)                  あさりごはん 牛乳                  具だくさんみそ汁 牛乳</p> <p>赤 牛乳、あさり、油揚げ、昆布、ホキ、豚肉、みそ                  黄 こめ、砂糖、大豆油、パン粉、小麦粉、もち米、たんぱん、じゃがいも、植物油、三温糖                  緑 にんにく、ごぼう、こんにやく、しょうが、あお豆、大根、えのきたけ、チンゲン菜</p>
	<h3>20(月) 敬老の日</h3> <p>給食センターの夏休み</p>	<h3>21(火) 十五夜 牛乳</h3> <p>十五夜大福 モーウイの梅あえ 牛乳                  うさぎバーグ 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、豆腐、ツナ、糸けずり、鶏肉、豚肉、大豆                  黄 こめ、厚手、三温糖、餅、たんぱん、さつまいも、もち粉、水あめ、大豆油、砂糖、植物油                  緑 にんじん、大根、長ねぎ、モーウイ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、しょうが</p>	<h3>22(水) ゴーヤー 牛乳</h3> <p>やさしいふりかけ 牛乳                  もずくとつくねスープ 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏団子、もずく、豚、ツナ、ポーク、豆腐、かつおぶし                  黄 こめ、大豆油、砂糖、植物油                  緑 大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ、ゴーヤー、青葉、かぼちゃ、しそ</p>	<h3>23(木) 秋分の日</h3> <p>マンゴー給食をお知らせ!</p> <p>7月にマンゴー給食が登場しました。長嶺中では給食時間にマンゴーを紹介してくれました。</p>	<h3>24(金) きゃべつのみそ炒め 牛乳</h3> <p>かぼちゃひき肉フライ 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、豚肉、みそ、豆乳、糸けずり、大豆                  黄 こめ、春雨、たんぱん、大豆油、豚脂、パン粉、小麦粉、砂糖、水あめ                  緑 しいたけ、にんじん、パクチア、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</p>
	<h3>27(月) ツナとアスパラサラダ 牛乳</h3> <p>ビーフストロガノフ 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、牛肉、チーズ、ツナ                  黄 こめ、大豆油、生クリーム、小麦粉、マーガリン                  緑 トマト、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、にんにく、アスパラガス、きゅうり、コーン</p>	<h3>28(火) アーモンド 牛乳</h3> <p>親子ぼろ親子丼 牛乳                  親子丼の具 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、ちくわ、卵、いわし                  黄 こめ、大豆油、三温糖、アーモンド、ごま、砂糖、たんぱん                  緑 にんじん、パイナップル、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、きゃべつ、グリーンピース</p>	<h3>29(水) マグロフライ 牛乳</h3> <p>スパゲティボリタン 牛乳                  ナポリタンソース 牛乳                  タピオカフルーツポンチ 牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ウインナー、まぐろ、大豆                  黄 小麦粉、三温糖、大豆油、タピオカ、スパゲティ(小麦粉)、たんぱん、カプチーゼリン、パン粉、なたね油                  緑 にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、マッシュルーム、にんにく、みかん、もも、アロエ</p>	<h3>30(木) オレンジ 1/4 牛乳</h3> <p>アグー豚丼 牛乳                  ごはん 無</p> <p>赤 牛乳、アグー豚                  黄 こめ、大豆油、三温糖、たんぱん                  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、こんにやく、えのきたけ、しいたけ、白菜</p>	

## 今日の目玉食材!

～県産食材補助事業～

- 7日 アグー豚
- 22日 ゴーヤー
- 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。