

◇学校別内訳◇			
豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	683	長瀬中	584
長瀬小	568	伊良波中	986
座安小	541	給食センター	51
上田小	948	とよむ教室	
伊良波小	590	合計	8,189
豊崎小	829		
ゆたかり	758		

令和4年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 9月の予定献立表



学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	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、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

- 家庭にある食品をチェックする
- 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
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

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!

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて	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!			1(木) 沖縄食材で防災を!	2(金) パインの酵素
	<p>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われている方! 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。</p>			<p>ンムクジ アンダーギー</p> <p>ごはん</p> <p>島野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <p>E 580 P 24.0 F 13.0</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>手作りパインジャム</p> <p>ポトフスープ</p> <p>なこやしパン</p> <p>牛乳</p> <p>E 604 P 25.7 F 17.8</p>
小	5(月) 沖縄の旬を知ろう	6(火) 熱中症には牛乳!	7(水) おいしい冷やし中華の盛りつけ	8(木) 落語:「目黒のさんま」	9(金) 9/10は十五夜です
中	<p>もずく丼</p> <p>もずく丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>E 584 P 26.1 F 15.5</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏大根</p> <p>牛乳</p> <p>E 555 P 27.1 F 12.0</p>	<p>冷やし中華</p> <p>中華麺を入れる</p> <p>冷やし中華の具をのせる</p> <p>たれをかける</p> <p>梨1/6</p> <p>春巻</p> <p>牛乳</p> <p>E 565 P 21.9 F 18.9</p>	<p>さんまのかばやき</p> <p>ひじきごはん</p> <p>田舎汁</p> <p>牛乳</p> <p>E 678 P 37.4 F 26.6</p>	<p>お月見だんご</p> <p>十五夜バーグ</p> <p>厚揚げのカレー煮</p> <p>牛乳</p> <p>E 678 P 30.8 F 19.7</p>
小	12(月) なすがおいしい季節です	13(火) プルコギってなんだろ?	14(水) 豆乳のパワー	15(木) 琉球料理の日	16(金) 敬老の日
中	<p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p> <p>牛乳</p> <p>E 566 P 26.1 F 15.4</p>	<p>プルコギ丼</p> <p>プルコギ丼(具)</p> <p>ごはん</p> <p>エクレア</p> <p>もずくスープ</p> <p>牛乳</p> <p>E 611 P 24.9 F 18.6</p>	<p>チョコジャム</p> <p>ツナッコリー</p> <p>コッパン</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>きのこ豆乳シチュー</p> <p>牛乳</p> <p>E 569 P 27.9 F 18.8</p>	<p>オレンジ1/4</p> <p>千切りイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>チムシンジ</p> <p>牛乳</p> <p>E 608 P 30.7 F 13.7</p>	<p>紅芋チップス</p> <p>手づくりふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ソーキの煮つけ</p> <p>牛乳</p> <p>E 730 P 27.3 F 32.8</p>
小	15(月) 十五夜と行事食	20(火) 秋の彼岸	21(水) 朝ごはんを食べましたか?	22(木) 秋分の日	夏の疲れを吹き飛ばそう!
中	<p>十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいにみえることから、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供えし、収穫に感謝する意味もあります。</p> <p>きゅうりのウサチー</p> <p>納豆入りアングンスー</p> <p>島野菜のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>E 574 P 23.6 F 13.3</p>	<p>ディズニーチーズ</p> <p>鮭キャベツカツ</p> <p>トマトリゾット</p> <p>牛乳</p> <p>E 524 P 25.8 F 22.1</p>	<p>いわしの梅煮</p> <p>秋のうまみ肉じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>E 602 P 25.7 F 16.6</p>	<p>夏の疲れを吹き飛ばそう!</p> <p>暦の上では秋とはいえ、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。</p>	
小	26(月) 「米」は大事なエネルギー	27(火) 里芋ってどんな芋?	28(水) 豆の栄養	29(木) 日中国交正常化50周年	30(金) 東北の味「芋煮」
中	<p>ごぼうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>牛乳</p> <p>E 646 P 23.8 F 21.2</p>	<p>豚キムチ丼</p> <p>豚キムチ丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>E 544 P 26.5 F 13.7</p>	<p>バナナ</p> <p>なすミートスパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>E 647 P 26.3 F 17.3</p>	<p>杏仁プリン</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>水ギョーザスープ</p> <p>牛乳</p> <p>E 655 P 25.8 F 16.7</p>	<p>きびなごのシークワサーかけ</p> <p>芋煮</p> <p>牛乳</p> <p>E 592 P 28.6 F 15.7</p>
小	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
中	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。

