

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

9月の予定献立表



学校	学校	E	P	F
給食	小学校	650kcal	21.1~22.5g	14.4~21.7g
栄養基準量	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なくなります。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。非常時に備えておくことが推奨されています。非常時に備えておくことが推奨されています。

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. 足りないものを買い足す
4. 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。

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!

牛乳

ンムクジ アンダーギー

ごはん

島野菜(ブシ)

E 580 P 24.0 F 13.0
E 672 P 27.5 F 13.9

2(金) パインの酵素

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

E 604 P 25.7 F 17.8
E 696 P 29.1 F 19.8

5(月) 沖縄の旬を知ろう

もずく丼

もずく丼の具

ごはん

塩ちんすこう

牛乳

ナーベラーのみそ汁

E 584 P 26.1 F 15.5
E 686 P 30.2 F 16.6

6(火) 熱中症には牛乳!

ヨーグルト

牛乳

ひじきサラダ

ごはん

鶏大根

E 555 P 27.1 F 12.0
E 651 P 30.7 F 12.6

7(水) おいしい冷やし中華の盛りつけ

冷やし中華

牛乳

①中華麺を入れる

②冷やし中華の具をのせる

梨1/6

③たれをかける

春巻

E 565 P 21.9 F 18.9
E 714 P 27.2 F 23.7

8(木) 落語:「目黒のさんま」

骨があるよ! よくかんでね

牛乳

さんまのかばやき

ひじきごはん

田舎汁

E 678 P 37.4 F 26.6
E 769 P 42.7 F 28.6

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 678 P 30.8 F 19.7
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

E 566 P 26.1 F 15.4
E 674 P 30.3 F 17.0

13(火) ブルコギってなんだろ?

ブルコギ丼

牛乳

ブルコギ丼(具)

エクレア

もずくスープ

ごはん

E 611 P 24.9 F 18.6
E 705 P 28.6 F 19.7

14(水) 豆乳のパワー

チョコ

ツナココリ

牛乳

ジャム

サラダ

ごはん

きのこと豆乳シチュー

E 569 P 27.9 F 18.8
E 641 P 32.1 F 20.1

15(木) 琉球料理の日

オレンジ1/4

牛乳

千切りイリチー

ごはん

チムシンジ

E 608 P 30.7 F 13.7
E 720 P 35.5 F 15.0

16(金) 敬老の日

紅芋チップス

牛乳

手づくりふりかけ

ソーキの煮つけ

ごはん

E 730 P 27.3 F 32.8
E 869 P 31.7 F 38.1

十五夜と行事食

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、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。ちよと、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。

きゅうりのウサチー

牛乳

納豆入りアンドン

島野菜のみそ汁

ごはん

E 574 P 23.6 F 13.3
E 681 P 27.4 F 14.6

20(火) 秋の彼岸

きゅうりのウサチー

牛乳

納豆入りアンドン

島野菜のみそ汁

ごはん

E 574 P 23.6 F 13.3
E 681 P 27.4 F 14.6

21(水) 朝ごはん食べましたか?

ディズニーチーズ

牛乳

鮭キャベツカツ

ジャーマンポテト

トマトリゾット

ごはん

E 524 P 25.8 F 22.1
E 600 P 29.6 F 24.6

22(木) 秋分の日

いわしの梅煮

牛乳

ごはん

秋のうま肉じゃが

E 602 P 25.7 F 16.6
E 724 P 30.3 F 18.7

夏の疲れを吹き飛ばそう!

夏の疲れを吹き飛ばそう! 夏の疲れを吹き飛ばそう! 夏の疲れを吹き飛ばそう!

ストレッチなど過度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

E 592 P 28.6 F 15.7
E 700 P 32.8 F 16.2

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

E 646 P 23.8 F 21.2
E 770 P 27.8 F 24.1

27(火) 里芋ってどんな芋?

豚キムチ丼

牛乳

豚キムチ丼の具

さといものみそ汁

ごはん

E 544 P 26.5 F 13.7
E 653 P 31.4 F 15.1

28(水) 豆の栄養

バナナ

牛乳

なすミートスパゲティ

焼きくりコロケ

E 647 P 26.3 F 17.3
E 747 P 30.8 F 19.6

29(木) 日中国交正常化50周年

杏仁プリン

牛乳

ごはん

水ギョーザスープ

E 655 P 25.8 F 16.7
E 772 P 30.2 F 18.6

30(金) 東北の味「芋煮」

きびなごのシークワサーかけ

牛乳

ごはん

芋煮

E 592 P 28.6 F 15.7
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。