

9月 の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※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

※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ください。

食品群	体内でのたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

1(月) 防災を食から考えよう  せんぎりイリチー ^{牛乳} わかめごはん うちなーみそしる	2(火) 早ね早起き朝ごはん! ねぎしおぶたいため ^{牛乳} ごはん はるさめスープ	3(水) ミネストローネって? クリームペンネ ^{牛乳} きなこあげパン ミネストローネ (糸満南小・糸満中・三和中) コッペパン (上記以外の学校)	4(木) タマナーとは?(ウンケー) タマナーチャンブルー ^{牛乳} ごはん クーリジシ	5(金) 旧盆休 
8(月) モロヘイヤの栄養 ごまドレッシング ^{牛乳} てつカルサラダ ^{牛乳} ごはん モロヘイヤいりなつやさいカレー	9(火) 成長期に不足しがちな栄養 オレンジ ^{牛乳} レバニラいため ^{牛乳} ごはん サムゲタンふうスープ	10(水) ジャガイモの旬(しゅん) ポテトソテー ^{牛乳} コッペパン キャベツのとうにゅうスープ	11(木) 柳川煮(やながわに)とは ぶたにくのやながわふう ^{牛乳} ごはん さかなそうめんじる	12(金) いわしの栄養 いわしのうめに ^{牛乳} ごはん にくじゃが
15(月) 敬老の日 	16(火) ビビンバはどこの料理? かけてたべる ^{牛乳} ビビンバ ^{牛乳} ごはん わかめスープ	17(水) 消化に良い食べもの ヨーグルト ^{牛乳} スパゲッティナポリタン ^{牛乳} けんさんまぐろカツ	18(木) しまくとうば(島言葉) フータシャー ^{牛乳} ごはん シブイのみそしる	19(金) 豆腐のちがい じゃがいものそぼろに ^{牛乳} ごはん きぬごしどうふのすまじる
22(月) スルルーって知ってる? ちんすこう ^{牛乳} にこみうどん ^{牛乳} スルルーのからあげ	23(火) 秋分の日 	24(水) もちは縁起がいい! よくかんでたべよう! フルーツしらたま ^{牛乳} ごはん マーボーとうがん	25(木) もずくの生産地 もずく ^{牛乳} どん(ぐ) ^{牛乳} ごはん ジャガイものすまじる	26(金) SDGsを考える はさんでたべる ^{牛乳} ハンバーグのハワイアンソースかけ ^{牛乳} バーガーパン ちゅらキャロットのクリームスープ
29(月) 米寿(トーカチ)お祝い 青切りみかん ^{牛乳} デークニーンブシー ^{牛乳} ごはん イナムドウチ	30(火) 発酵食品をとろう! ぶたキムチいため ^{牛乳} ごはん たまごいりちゅうかスープ	 食べ物の命をいただいていること、しきじまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。 ごちそうさまでした!	 ★食べやすい大きさに口をじてよくかんでから口に入れま ^{牛乳} 食べましょう ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう	



♪沖縄の郷土料理コラム♪



「宮廷料理」と「庶民料理」について

「宮廷料理」:450年続いた琉球王国で首里城での宮廷行事や儀式、賓客をもてなすために発展した料理です。中国や日本の影響を受けながら独自の進化を遂げています。



トウンダーブン(東道盆)と言い、琉球漆器の代表的な器です。花イカ、ミヌダル、からしな入りかまぼこ、グンボーマチ、ターンムから揚げ等を盛りつけます。

「庶民料理」:亜熱帯の気候風土が育んだ健康にいい食材と日中両国との貿易でもたらされた食材を巧みに組み合わせて創り出されたものです。中国から伝わる医学的な治療も日常の食事も源は一緒であるという「医食同源(いしょくどうげん)」の理念があります。



Q.左の沖縄の郷土料理名は何でしょう?(答えは献立表右下)
ヒント!ゴーヤーと豆腐が入った炒め物。
7月の給食にも登場しましたよ!みんな食べられたかな?

おいしく楽しく食べるため!

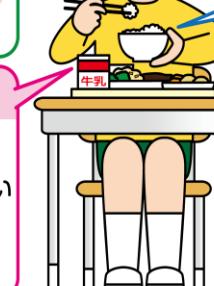
食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのを守ることで、他の人と気持よく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

•上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

•背筋をのばす
•ひじはつかない
•足の裏を床につける

おわんは手に持つ食べましょう

•小さいお皿も手に持つ

