

令和7年

## 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	体内での働き
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	体の調子をどとのえる

系満学校給食センター

TEL: 098-994-5800

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

こ ん だ て	1(月) 防災を食から考えよう  せんぎりイリチー 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!  ねぎしおぶたいめ ごはん たんたん 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 きなこあげパン ミネストローネ (系満南小・系満中・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)  タマナーチャンプルー ごはん クーリジシ	5(金) 旧盆休  系満市立学校給食センター HPでレシピも掲載中!
	8(月) モロヘイヤの栄養  ごまドレッシング てつカルサラダ 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 レバニラいため ごはん サムゲタンふう スープ	10(水) じゃがいもの旬(しゅん)  ポテトソテー 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 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 ごはん にくじゃが
	15(月) 敬老の日  けいろひ 敬老の日	16(火) ビビンバはどこの国の料理?  かけて たべる 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 スパゲッティ ナポリタン けんさん まぐろカツ	18(木) しまくとぅば(島言葉)  フータシヤー 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 そばろに ごはん きぬごしとうふの すましじる
	22(月) スルルって知ってる?  ちんすこう にこみうどん スルルの からあげ	23(火) 秋分の日  秋分の日 おき味わお	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 ごはん マーボーとうがん	25(木) もずくの生産地  かけて たべる もずく どん(ぐ) ごはん じゃがいもの すましじる	26(金) SDGsを考える  はさんで たべる ハンバーグの ハワイアン ソースかけ ちゅうキャロットの クリームスープ バーガーパン
	29(月) 米寿(トーチカ)お祝い  青切りみかん デークニーンブシー 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 ごはん たまごいり ちゅうかスープ	感謝の気持ちを持って食べよう  食べ物の命をいただいていること、食事ができる 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よう。		

## ♪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。



トウンダーブーン(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に!

### 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はもちろん、周りの人と気持ち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

#### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ

- 大きいお皿は手を添えて食べる

A.ゴーヤーチャンプルー