

令和3年

# 9月の予定献立表

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。  
 ※学校給食費は、期限内に納めましょう。

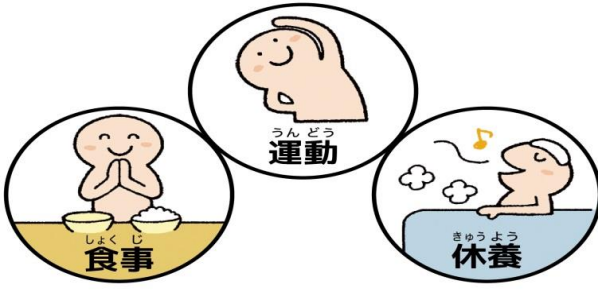
## ☆今月の給食目標☆

スポーツと栄養について知ろう

糸満市立学校給食センター  
 電話番号 994-5800

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

こん だ て	<p>今月の糸満産野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴーヤー</li> <li>・へちま</li> <li>・とうがん</li> <li>・なす</li> </ul> <p>今月も無償提供があります♪                  皆さん美味しく頂きましょう!</p>	<p>1(水)</p> <p>ゴマなしミニフィッシュ                  千切りイリチー</p> <p>ごはん ゆし豆腐汁</p>	<p>2(木)</p> <p>ゴマなしミニフィッシュ                  (小6、中3、高小、高小、                  米小、真小、喜小なし)</p> <p>さば入りそぼろめし</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>3(金)</p> <p>野菜のガーリックソテー</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>コッペパン</p>	
	<p>6(月)</p> <p>紅芋ごま団子</p> <p>ごはん 大根の中華風煮</p>	<p>7(火)</p> <p>へちまのみそ煮</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>8(水)</p> <p>ハンバーグ                  (きのこソース)</p> <p>なかよしパン ポトフ</p>	<p>9(木)</p> <p>メープルマフィン                  (小6、中3、高小、高小、                  米小、真小、喜小なし)</p> <p>きんぴらレンコン</p> <p>ごはん じゃが芋のみそ汁</p>	<p>10(金)</p> <p>メープルマフィン</p> <p>白身魚フライ</p> <p>青菜のバター醤油パスタ</p>
	<p>13(月)</p> <p>チーズ                  蒸しキャベツ</p> <p>タコスミート</p> <p>ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>14(火) トーカチ</p> <p>塩ちんすこう                  沖縄県より♪</p> <p>クープイリチー</p> <p>黒米ごはん イナムドゥチ</p>	<p>15(水)</p> <p>大学芋                  沖縄県より♪</p> <p>県産いか入り中華丼</p> <p>ごはん</p>	<p>16(木)</p> <p>ゼリー入りフルーツポンチ</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>17(金)</p> <p>胚芽ふりかけ                  塩味たまごやき</p> <p>ごはん 大根のうま煮</p>
	<p>20(月) 敬老の日</p> <p>敬老の日</p>	<p>21(火) 十五夜</p> <p>お月見だんご                  (紅芋ペーストあん)                  沖縄県より♪</p> <p>糸満市より♪</p> <p>冬瓜そぼろ煮</p> <p>ごはん</p>	<p>22(水)</p> <p>パッション Caオムレツ                  フルーツジャム</p> <p>コッペパン コーンスープ</p>	<p>23(木) 秋分の日</p> <p>秋分の日</p>	<p>24(金)</p> <p>シークワサーゼリー                  沖縄県より♪</p> <p>ゴーヤーチャムブルー</p> <p>ごはん きのこ汁</p>
	<p>27(月)</p> <p>「バナナの汁」がトレイにつくと汚れが落ちにくいのでバナナは小皿に置いてね!</p> <p>バナナ                  野菜いりメンチカツ</p> <p>カレーうどん</p>	<p>28(火)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん たまごスープ</p>	<p>29(水)</p> <p>げんまい棒</p> <p>パパイイリチー</p> <p>ごはん へちまのみそ汁</p>	<p>30(木)</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん マーボー冬瓜</p>	<p>アレルギーについて疑問な点がありましたら、センターまで連絡をよろしくお願ひ致します♪</p>



## バランスが大切

やみくもに練習をすればよいのではなく、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な休養をとることが大切です。

## 食べることも寝ることも大切なトレーニング!



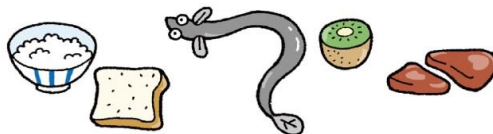
## 食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



### 持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

2021  
9月

# 献立表 (アレルギー)

糸満市立学校給食センター

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ  ん  だ  て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	小学 校	中学 校
1	水	ごはんのなし ゆし豆腐汁の豆 千切りイリチーの豚、豆、鶏 ゴマなしミニフィッシュのなし	ゆし豆腐、かつお節 豚肉、かまぼこ、昆布 カタクチイワシ	こめ 大豆油、三温糖 卵、デンプン	ねぎ にんじん、角切大根、こんにやく	C 603 P 28.8 F 17.3	C 746 P 33.5 F 19.1
2	木	ごはんのなし 大根のみそ汁の鶏、豆 さば入りそばろめしの豚、鶏、豆、ご、さ ゴマなしミニフィッシュのなし	鶏肉、わかめ、みそ、かつお節 豚肉、鶏肉、大豆、さば カタクチイワシ	こめ 大豆油、三温糖、ごま油 卵、デンプン	大根、にんじん、えのぎだけ 赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、コーン しょうが、にんにく	C 637 P 32.6 F 18.4	C 789 P 38.1 F 20.7
3	金	コッペパンの麦、乳、豆 クラムチャウダーのア、豚、豆、乳、麦、鶏 野菜のガーリックソテーの豆	脱脂粉乳 7州、ベーコン、脱脂粉乳	小麦粉、卵、ショートニング じゃがいも、大豆油、マーガリン、小麦粉 大豆油	たまねぎ、にんじん、グリッピース、ニンニク ブロッコリー、カブ、赤ピーマン、しめじ キャベツ、にんにく	C 558 P 23.9 F 18.8	C 638 P 27.3 F 20.9
6	月	ごはんのなし 大根の中巻風煮の麦、豆、鶏、豚、ご 紅芋ごま団子の豆、ご、豚、牛	鶏肉、大豆、豚レバー、厚揚げ、みそ かじり	こめ 大豆油、ごま油、三温糖、でんぷん 植物油	たまねぎ、なす、にんじん、大根、 ほうれん草、にんにく	C 650 P 22.9 F 20.2	C 792 P 26.6 F 21.9
7	火	ごはんのなし もずくスープのなし へちまのみそ煮の豚、豆、ご	※もずく、かつお節 豚肉、とうふ、みそ、かつお節	こめ 大豆油、ごま油、三温糖	えのぎだけ、にんじん、ねぎ、しょうが へちま、にんじん、にら、しょうが	C 535 P 22.5 F 14.9	C 672 P 26.7 F 16.4
8	水	なかよしパンの麦、豆、乳 ポトフの鶏、豚、牛、豆 ハンバーグ(きのこソース)の鶏、豚、豆、麦	脱脂粉乳 鶏肉、ひよこ豆、かつお節 鶏肉、豚肉、大豆	小麦粉、ショートニング、卵 じゃがいも 豚脂、デンプン、マヨネーズ、卵、植物油 三温糖、トウモロコシデンプン	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー えのぎだけ、しめじ、トマト、にんじん たまねぎ	C 555 P 28.5 F 17.0	C 636 P 32.9 F 19.1
9	木	ごはんのなし じゃが芋のみそ汁の豆 金平れんこんの鶏、豆、ご、豚 メープルマフィン	わかめ、みそ、かつお節 鶏肉、大豆、青のり 豆乳	こめ じゃがいも 三温糖、大豆油、ごま、ごま油	えのぎだけ、大根、にんじん、長ねぎ れんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく トウガラシ、しょうが	C 621 P 22.0 F 15.4	C 761 P 25.8 F 16.8
10	金	野菜のパナ醤油パスタの麦、鶏、豚、豆、乳 白身魚フライの麦、豆 メープルマフィン	鶏肉、ベーコン、昆布粉末 メルルーサ 豆乳	砂糖、米粉、植物油、メープルシロップ、デンプン パスタ(小麦)、大豆油、マーガリン、卵 パン粉、小麦粉、水あめ、植物油 デンプン、米粉、大豆油 砂糖、米粉、植物油、メープルシロップ、デンプン	にんじん、たまねぎ、小松菜、しめじ	C 619 P 26.8 F 25.5	C 678 P 29.0 F 27.2
13	月	ごはんのなし 魚そうめん汁のなし タコライスミートの豚、鶏、豆、麦 蒸しキャベツのなし スライスチーズの乳	わかめ、かつお節、タコ、うなぎ、イカリ 豚肉、鶏肉、豚レバー、大豆 チーズ	こめ 卵、トウモロコシデンプン、デンプン 大豆油、卵、水あめ、黒糖、三温糖	にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、ニンニク レモン、パプリカ、トウガラシ キャベツ	C 605 P 27.5 F 18.3	C 740 P 32.2 F 19.8
14	火	黒米ごはんのなし イナムドゥチの豚、豆、鶏 クーブイリチーの豚、豆 塩ちんすこうの麦	豚肉、かまぼこ、みそ、かつお節 豚肉、かまぼこ、昆布、油揚げ	こめ、黒紫米 大豆油 小麦粉、上白糖、三温糖、ラード、ショートニング	しいたけ、こんにやく 角切大根、にんじん、こんにやく	C 605 P 26.9 F 15.5	C 745 P 32.1 F 17.0
15	水	ごはんのなし 県産いか入り中華丼 の豚、卵、イ、豆、鶏、ご、麦 大学芋の豆、ご	豚肉、なると、卵、いか、かじり 粉貝貝柱パウダー	こめ 大豆油、三温糖、ごま油、でんぷん 卵、トウモロコシデンプン さつまいも、大豆油、三温糖、ごま	にんじん、白菜、たまねぎ、しょうが、かつお タコ、キャベツ、ニンニク	C 660 P 25.3 F 17.6	C 798 P 29.8 F 19.3
16	木	ごはんのなし チキンカレー の鶏、豚、豆、麦、乳、牛、り ゼリー入りフルーツポンチのも、り	鶏肉、豚レバー、脱脂粉乳、大豆、牛肉 豚肉、チーズ	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン 卵、トウモロコシデンプン、ラード、パーム油 卵	にんじん、たまねぎ、グリッピース、ニンニク りんご、トマト パイナップル、黄桃、洋ナシ、ブドウ、チェリー、リンゴ	C 689 P 23.2 F 17.7	C 854 P 27.4 F 19.8
17	金	ごはんのなし 大根の旨煮の鶏、豆 塩味卵焼きの卵、豆 胚芽ふりかけの麦、豆、ご	鶏肉、厚揚げ、かまぼこ、かつお節 卵、かつお節、昆布 かつお節、のり、アサ	こめ 大豆油、じゃがいも、デンプン、三温糖 大豆油、卵 米胚芽、ごま、デンプン、卵	大根、にんじん、ニンニク、枝豆、しょうが	C 624 P 29.8 F 18.9	C 761 P 34.2 F 20.3
21	火	ごはんのなし 冬瓜そぼろ煮の鶏、豆、豚 白玉だんごの紅芋あんソースの豆	鶏肉、大豆、豚レバー、厚揚げ、かつお節 いんげん豆	こめ 大豆油、三温糖、里芋、でんぷん 卵、デンプン、紅芋、三温糖、きびなま糖	冬瓜、にんじん、ニンニク、わか、枝豆、しょうが	C 636 P 23.1 F 15.7	C 801 P 27.3 F 17.6
22	水	コッペパンの麦、乳、豆 コンソープの鶏、麦、乳、豆、牛 Caオムレツの卵、豆 パッションフルーツジャム	脱脂粉乳 鶏肉 卵	小麦粉、卵、ショートニング じゃがいも、小麦粉、マーガリン、デンプン 植物油、デンプン グラニュー糖	にんじん、ニンニク、たまねぎ、パプリカ ほうれん草	C 603 P 23.8 F 21.8	C 714 P 27.9 F 26.2
24	金	ごはんのなし きのこ汁の鶏 ゴーヤチャンプルーの豆、豚、卵 シークワーサーゼリーのなし	鶏肉、かつお節 豚肉、とうふ、卵	こめ 大豆油 卵	しいたけ、しめじ、えのぎ、にんじん 長ねぎ、大根、しょうが ゴーヤ、にんじん、こんにやく シークワーサー果汁、寒天	C 585 P 27.8 F 13.6	C 719 P 32.9 F 15.0
27	月	カレーうどん の麦、豚、豆、乳、牛、り 野菜入りメンチカツの麦、豆、豚 バナナのバナ	豚肉、なると、牛肉、チーズ 豚肉、大豆	うどん(小麦)、大豆油、小麦粉、マーガリン 卵、ラード パン粉、卵、デンプン、小麦粉、植物油	にんじん、たまねぎ、小松菜、りんご ニンニク、トマト タマネギ、ニンニク、キャベツ、オリーブ	C 604 P 21.2 F 23.9	C 711 P 24.3 F 29.3
28	火	ごはんのなし たまごスープの鶏、卵、豚 チンジャオロースの豚、ご、豆	鶏肉、わかめ、卵、かつお節 豚肉、かじり	こめ デンプン 三温糖、ごま油、大豆油、ジャガイモデンプン	ニンニク、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ ニンニク、しょうが、ニンニク、卵、ピーマン、黄ピーマン	C 545 P 25.4 F 13.6	C 682 P 29.8 F 15.1
29	水	ごはんのなし へちまのみそ汁の豚、豆 パパイアイリチーの豆 げんまい棒のなし	豚肉、とうふ、みそ、かつお節 ソナ、ちきあぎ	こめ 大豆油 卵、黒糖、三温糖、水あめ、植物油	へちま、にんじん パパイア、にんじん、にら	C 602 P 24.2 F 14.9	C 740 P 28.5 F 16.3
30	木	ごはんのなし マーボー冬瓜 の豚、豆、鶏、ご、麦、さ はるまきの麦、豚、豆	豚肉、豚レバー、とうふ、大豆、かじり、みそ ぶたにく、大豆、かじり	こめ 大豆油、三温糖、デンプン、ごま油 小麦粉、水あめ、ラード、デンプン、大豆油	冬瓜、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト キャベツ、にんじん、たまねぎ しょうが、しいたけ	C 696 P 24.8 F 23.9	C 837 P 28.9 F 25.9

義務表示 : 卵...卵、乳...乳及び乳製品、麦...小麦、ピー...落花生、そ...そば、エ...えび、カ...かに

推奨表示 : あ...あわび、イ...いか、い...いくら、オ...オレンジ、キ...キウイフルーツ、牛...牛肉、く...くるみ、サ...さけ、さ...さば、豆...大豆、鶏...鶏肉  
か...カシューナッツ、パ...バナナ、豚...豚肉、ま...まつたけ、も...もも、や...やまいも、り...りんご、ゼ...ゼラチン、ご...ごま、アモ...アーモンド

その他 : ア...あさり、マ...マンゴー

※給食を食べる前に必ず確認しましょう。 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※醤油と酢に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。