

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、よくかんで気をつけて食べましょう  
 ※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。学校においても毎日確認してください。

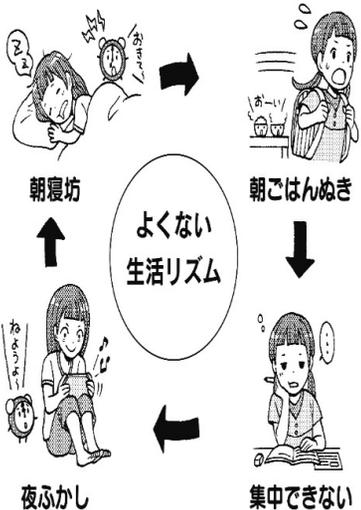
学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	<p><b>9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで</b></p> <p>ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。ふだんから缶詰やレトルト食品や水などをすこし多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充することで賞味期限が過ぎて捨ててしまう食品ロスを防ぐことができます。</p> <p>糸満市立学校給食センターHPでレシピも掲載中！</p> <p>★今月の糸満産野菜★ とうがんです。</p>				1(金)
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	19(火)	20(水)	21(木) 琉球料理の日	22(金) トーカチ祝い	
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 十五夜

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

★ 9月の給食目標 ★ スポーツと栄養について知ろう ★

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり翌日の朝、眠くなってなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

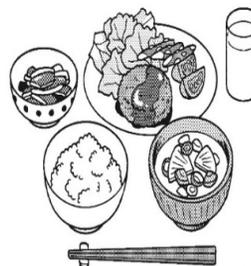
体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

スポーツと食

食事・練習・休養が大切！

基礎体力や技術を身につけるためには、練習をすることが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも大切です。運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給し、しっかり食べることで、疲れやケガなどの回復が早くなります。さらに心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることも重要です。強い体づくりのためにも練習、食事、休養のバランスを意識するようにしましょう。

スポーツをする人の食事



スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。基本は、主食、主菜、副菜、汁物をそろえて栄養バランスをととのえます。さらに牛乳や乳製品、果物もしっかりとりましょう。1日3食でエネルギーや鉄分、カルシウムなどが取れない場合は必要に応じて補食をとりましょう。



# 令和5年9月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに作るもの となる食品	(きいろ) おもにエナジーの ものとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものとなる食品	調味料	栄養価		
							小	中	
1	金	ごはんの無し 豆腐のカレー煮 ①豆、豚、ご、 かぼちゃひき肉フライ ②麦、豆、豚、り	豆腐、豚肉	こめ	大豆油 三温糖 植物油 じゃがいも せん粉	しょうがにんにく しいたけ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ なら	かつおだし、カレー粉	E 700 Kcal	E 901 Kcal
								P 23.7 g	P 28.7 g
4	月	ごはんの無し ピザ(パスタ、鶏、豆、卵、チーズ) ①ア、豆、ご、鶏、豚 ②モンゼリー(無)	豚肉とりにく 大豆 たまご わかめ、※あさり、とうふ	大豆油 三温糖 ごま油 ごま 白ごまごま油	しょうがにんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな なごぼう	チンゲンジャン(豆、ご、麦) かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 665 Kcal	E 825 Kcal	
							P 29.7 g	P 35.4 g	
5	火	ごはんの無し 揚げた豆腐の豆、麦 しそ味ひき豆、麦	とりにく こんぶ	こめ	大豆油 三温糖	たいごんにんにく しょうが	花かつお、豚だし(豚、鶏)	E 575 Kcal	E 730 Kcal
								P 24.6 g	P 30 g
6	水	ゆかりごはんの無し ひじき炒め豆腐、豆、 けんちん汁豆腐、豚、鶏 オレンジジュース	納豆 ひじき油揚げ 大豆(豆) 豆腐	こめ	大豆油 三温糖 里芋	ゆかり にんじん 切りこんにやく しいたけ だいこん にんじん 長ねぎ	かつおだし かつおだし、豚だし(豚、鶏)	E 544 Kcal	E 714 Kcal
								P 23.6 g	P 27.7 g
7	木	ごはんの無し コッペパン(麦、乳、豆) 揚げパン(キャラメル味(高小、中、光小) ①麦、乳、豆、アモ ②沖崎パン(豆腐、豚) ③ほうれん草オムレツ(卵、豆) ④マーシャルピーンズ(卵、豆) (揚げパン以外の学校)	きな粉	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、ミルク、大豆油、三温糖	コッペパン(麦・乳・豆) アーモンド、ミルク、大豆油、三温糖	たまねぎ だいこん にんじん、とうがらみ ブロッコリー	豚だし(鶏・豚) かつおだし	E 628 Kcal	E 732 Kcal
								P 27.6 g	P 32.6 g
8	金	ごはんの無し 鶏肉の唐揚げ、豆、 あんぱん(ア)豆腐、 洋ナシシロップ漬け(無)	鶏肉 唐揚げ こんぶ かつお節 ツナ(豆)、白みそ(豆)、麦みそ 大豆、糸けずり	こめ	三温糖 大豆油 三温糖 大豆油	たいごんにんにく 三島こんにやく こまつな あお豆 しょうが	かつおだし	E 639 Kcal	E 785 Kcal
								P 26.6 g	P 31.6 g
11	月	ごはんの無し ハヤシライス ①豆、豚、鶏、麦、牛 ②杏仁フルーツ(ア、も、豆、り)	豚肉 豆乳(豆)	こめ 大豆 じゃがいも 大豆油	大豆油 三温糖 大豆油	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン カリフラワー マドにんにく	ハヤシライス(麦、豆、牛、中) ミミグ ラスソース(麦・鶏)、	E 706 Kcal	E 838 Kcal
								P 21.7 g	P 25.1 g
12	火	ごはんの無し コッペパン(麦、乳、豆) チキンと野菜のトマト 炒め、豚、麦、豆 ①スティックハンバーグのきのこソースか けの豆、豚、鶏、麦	とりにく 無塩せきベーコン(豚) ひよこ豆、えんどう 豆、いんげん豆	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも 大豆油 三温糖	にんにく たまねぎ ずりマド とうがらみ しめじ バイ ヤにんにく	デミグラスソース(麦・鶏) ウス クソース 豚だし(鶏・豚)	E 627 Kcal	E 745 Kcal	
							P 30.1 g	P 36.2 g	
13	水	ごはんの無し 根菜のみそ汁豆腐、豚、 冬瓜の中華煮(豚、鶏、豆、ご) ゴマなしミニフィッシュの無し	豚肉 麦みそ とりにく あつあげ	こめ 里芋 じゃがいも 大豆油 三温糖 植物油 じゃがいも せん粉	こまつな にんじん とうがらみ たまねぎ とうがらみ にんじん たけのこ ヤングコーン 青豆 しょう がにんにく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)	E 551 Kcal	E 685 Kcal	
							P 13.7 g	P 14.9 g	
14	木	ごはんの無し 肉じゃが豆腐、麦、豆 子持ちししもフライ(麦、豆)	豚肉 厚揚げ	こめ じゃがいも 三温糖 大豆油	にんにく 糸こんにやく たまねぎ あお豆 にんにく しょう が	かつおだし、すき焼きソース(鶏 エキス、麦)、	E 577 Kcal	E 766 Kcal	
							P 16.2 g	P 20.7 g	
15	金	ごはんの無し もずく入りまし汁豆腐、豆 病前煮豆腐、豚、豆	※もずく油揚げ、※魚ソーメン	こめ	三温糖 大豆油	えのきたけ にんじん 冬瓜 こねぎ しょうが	チキンがらスープ(鶏)、かつお だし	E 524 Kcal	E 663 Kcal
								P 23 g	P 27.1 g
19	火	ごはんの無し スバゲティ(ア)ポリタン 豆腐、豆、麦、鶏 まぐろカツ(麦、豆) さつま芋ト(無)	ベーコン(豚) 無塩せきウインナー(豚)	こめ 大豆油 さつま芋ト	スバゲティ(麦) 大豆油 乳無し マーガリン	にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ 黄ピーマ ン 赤ピーマン 青ピーマン マドにんにく	すき焼きソース(鶏エキス、麦)、 豚だし(鶏・豚)	E 531 Kcal	E 597 Kcal
								P 22.2 g	P 25.7 g
20	水	ごはんの無し コッペパン(麦、乳、豆) 揚げパン(キャラメル味(高小、南小、糸 中)①麦、乳、豆、アモ ②パンキンスープの豚、豆、麦、鶏 ③あんぱん(ア)豆腐、 スクランブルエッグ(卵、豚、豆) レーズンクリーム(乳、豆) 揚げパン以外の学校	きな粉 無塩せきベーコン、鶏肉 白花生ペースト ひよこ豆、 えんどう豆、いんげん豆 豆乳(豆)	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、ミルク、大豆油、三温糖	コッペパン(麦・乳・豆) アーモンド、ミルク、大豆油、三温糖	かぼちゃペースト、かぼちゃ たまねぎ にんにく ハセ リ	チキンパイ(鶏)	E 682 Kcal	E 759 Kcal
								P 29.8 g	P 34.4 g
21	木	ごはんの無し ゆし豆腐(豆) にんじん(ア)豆腐、豆 ①モンゼリー(ア) ②はいがふりかけ(麦、豆、ご)	ゆし豆腐(豆) 豚肉 かつお節 大豆油 豚肉 焼き豆腐	こめ 大豆油 豚肉 焼き豆腐	小ねぎ 切干大根、しいたけ にんじん たまねぎ なら	かつおだし かつおだし	E 619 Kcal	E 784 Kcal	
							P 24.8 g	P 28.9 g	
22	金	ごはんの無し オナモミ豆腐、豆、鶏 ①スクランブルエッグ、豆 ②黒糖まんじゅう(麦、乳、豆)	豚肉 かつお節 白みそ(豆) 豚肉 油揚げ	こめ 大豆油 三温糖	しいたけ こんにやく たいごんにんにく なら しいたけ	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 676 Kcal	E 815 Kcal	
							P 30.1 g	P 35 g	
25	月	ごはんの無し 鳥野菜カレー(鶏、豆、麦、牛、豚) 産で野菜 (ゴマドレッシング)の(ご、豆、麦)	鶏肉 豚肉 豆乳(豆)、いんげん豆	こめ 大豆 じゃがいも 大豆油 小麦粉 乳無し マーガリン	にんにく たまねぎ とうがらみ なら ずりマド ほうろく ちよト	カレー粉 カレールウ(麦・牛・ 鶏・豆)、デミグラスソース(麦・ 鶏)、チキンパイ(鶏)	E 622 Kcal	E 778 Kcal	
							P 23.2 g	P 27.4 g	
26	火	うどん(小麦)、三温糖、大豆油 国産さきかき豆腐、麦、豆 ①二たい(焼き豆腐、麦)	うどん(小麦)、三温糖、大豆油	こめ 大豆油 三温糖	こまつな はくさい にんじん 長ねぎ	すき焼きソース(鶏エキス、麦)、 かつおだし、チキンがらスープ (鶏)	E 497 Kcal	E 537 Kcal	
							P 22.4 g	P 25 g	
27	水	わかめごはんの無し すき焼き風煮豆腐、豚、麦 いわしのみそ煮(豆)	わかめ 豚肉 焼き豆腐	こめ 大豆油 三温糖	糸こんにやく にんじん たまねぎ はくさい こまつな しいたけ しめじ 長ねぎ	かつおだし、すき焼きソース(鶏 エキス、麦)、	E 598 Kcal	E 745 Kcal	
							P 27.7 g	P 32.8 g	
28	木	ごはんの無し コッペパン(麦、乳、豆) 鶏ときのこクリームスープ ①豆腐、豆、麦、豚 ②フリドッグ(牛、豚、麦、せ、豆) さつま芋スティック(無)	とりにく 白花生ペースト 豆乳(豆)	コッペパン(麦・乳・豆) 大豆油 三温糖 じゃがいも 乳無し マーガリン 小麦粉(麦)	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ あお豆	チキンがらスープ(鶏)、乳無し ホワイトルウ(麦、豚)	E 600 Kcal	E 666 Kcal	
							P 27.5 g	P 30.4 g	
29	金	ごはんの無し ふた井豆腐、豆、ご、鶏、麦 焼き菓コロッケ(麦、豆) 十五夜デザート(無)	豚肉	こめ 大豆油 三温糖 植物油 じゃがいも せん粉	にんにく しょうが エリンギ にんじん たまねぎ キャベ ツ たけのこ 糸こんにやく こまつな	がらスープ(鶏・麦)、すき 焼きソース(鶏エキス、麦)、	E 640 Kcal	E 813 Kcal	
							P 21.3 g	P 25.3 g	

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  
 推奨義務 : 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、ク・・・くるみ  
 サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・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、ぜ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド  
 他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー、パン・・・パン

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。  
 ※醤油と酢と酒に含まれる「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。  
 ※のり、カエリ、きびご、カタクチイワン、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが共生しています。  
 (アーサー、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。)  
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。

※材料、天候等により、食材や献立を変更する場合があります。  
 ※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。  
 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください