

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。
※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場

電話番号 945-4935

〈給食目標〉 正しく配膳しよう
〈栄養目標〉 季節の食べ物について知ろう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

健康づくりは食生活から!

9月は「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには「食」が重要です。日頃の食生活をふり返り、できることから取り組んでみよう!

食生活をチェック!

<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている	<input type="checkbox"/> 8分目を心がけている
<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている
<input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている

防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法

ローリングストック法は、常備食料を少しずつ消費し、同じ品目を買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法です。

主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)

精米・無洗米、レトルトご飯、おこゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カットオ節、干しエビ、煮干し)など

副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

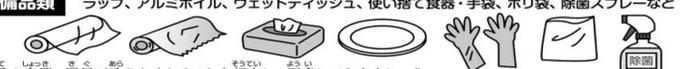
日持ちする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど

果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

日持ちする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど

こ ん だ て	6(月) <後半スタート!!>	7(火) <沖縄市民平和の日>	8(水)	9(木)	10(金)
こ ん だ て	なつやさいかレー 麦ごはん フルーツ白玉	味つけもずく フイリチー ごはん チムシンジ	かぼちゃコロツケ 深川どん(ぐ) カルシウム とうがんのすまし汁 ごはん	サーモンのハーブやき ココロサラダ きのこのポロネーゼ 欠食: 幼稚園	なし 豚肉とキャベツのしおいため ごはん ホキとアーサのみそ汁
あ か	牛乳、とりにく	牛乳、レバー、ぶたにく、みそ、たまごふ、チキアギ、ツナ	牛乳、とりにく、あさり たまご、かまぼこ、あお豆	牛乳、とりにく、大豆、赤いんげんまめ、ひよこ豆、グリーンピース、鮭	牛乳、ほき、アーサ、かまぼこ、みそぶたにく
き	こめ、麦、じゃが芋、小麦粉、三温糖、でん粉、マーガリン、大豆油、だんご	こめ、じゃがいも、サラダ油	こめ、カルシウム米、サラダ油、さとう、でんぷん	めん、オリーブ油、ラード、さとう、でんぷん、さつまいも、グラタン	こめ、ごま油
み ど り	シソ、玉ねぎ、にんじん、なす、にがうり、トマト、かぼちゃ、みかん、パイン、黄桃	だいこん、にんじん、にら、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、たまねぎ、からしな	とうがん、しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ、にんにく、かぼちゃ	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム、ウズバグ、にんにく、トマト、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ、パプリカ、パセリ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく、なし
こ ん だ て	13(月) きゅうりとたくあんの和え物 さばてりやき ごはん たぬき汁	14(火) <トーチカ(米寿)> 青切りみかん キューイリチー 黒米ごはん イナムドウチ	15(水) ヨーグルト チョコレギサラダ ごこごはん マーボーはるさめ	16(木) <琉球料理の日> シムクジアンダーギー デュークニンブシ 麦ごはん シカムドウチ 欠食: 幼稚園	17(金) <県産紅芋メニュー> アーモンド レバーメンチカツ カラフルサラダ コッペパン 紅芋のクリームスープ
あ か	牛乳、チキアギ、あぶらあげ、こんぶ、ちくわ、かつおぶし、さば	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ	牛乳、あつあげ、ぶたにく、レバー、みそ、大豆、ツナ、のり、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、あつあげ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、生クリーム、白花豆、大豆、えだまめ、レバー
き	こめ、ごま油、でんぷん、さとう、水あめ	こめ、黒米、ごま、さとう、サラダ油	こめ、あわ、麦、黒米、赤米、はるさめ、サラダ油、でんぷん、さとう、ごま油、ごま	こめ、麦、サラダ油、さとう、べにいも	こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、紅いも、マーガリン、生クリーム、サラダ油、アーモンド
み ど り	こんにやく、にんじん、ごぼう、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが	こんにやく、しいたけ、だいこん、みかん	ウズバグ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、小松菜、しいたけ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、レモン	とうがん、こんにやく、しいたけ、小松菜、しょうが、だいこん、にんじん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、カブ、赤ピーマン、コン、えだまめ
こ ん だ て	20(月) けいろう 敬老の日 とうがんのそぼろに さけわかめ 秋のかおりみそ汁	21(火) <十五夜> じゅうごやだいふく さけわかめ 秋のかおりみそ汁	22(水) <シークワサーの日> シークワサーゼリー ホイコーロー きびごはん すいぎょうスープ	23(木) しゅうぶん 秋分の日 しゅうぶん サターアンダーギー シマナーのツチあえ なかみそば	24(金) こくとう サターアンダーギー シマナーのツチあえ なかみそば
あ か	牛乳、鮭、わかめ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、大豆、あつあげ	牛乳、ぶたにく、けずりぶし、あつあげ、テンメンジャン	牛乳、ぶたにく、けずりぶし、あつあげ、テンメンジャン	牛乳、ぶたにく、けずりぶし、あつあげ、テンメンジャン	牛乳、なかみ、ぶたにく、かまぼこ、ツナ
き	こめ、さつまいも、さとう、でんぷん、だいふく	こめ、あわ、ごま油、こむぎこ、さとう、でんぷん、シークワサーゼリー	こめ、あわ、ごま油、こむぎこ、さとう、でんぷん、シークワサーゼリー	こめ、あわ、ごま油、こむぎこ、さとう、でんぷん、シークワサーゼリー	そば、黒糖サターアンダーギー
み ど り	だいこん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、とうがん、にんじん、こまつな	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しめじ、にんにく、しょうが	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しめじ、にんにく、しょうが	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しめじ、にんにく、しょうが	しいたけ、こんにやく、ねぎ、しょうが、からしな、キャベツ、にんじん
こ ん だ て	27(月) きなこプリン プルコギ 麦ごはん サムゲタンふうスープ	28(火) ねずこのマヨネーズやき 豚肉のごまだれいため ごこごはん なめこのしょうが汁	29(水) ミックスナッツ まぐろカツ キャベツのマスタードサラダ バーガーパン ABCスープ	30(木) 納豆アンダーサー ヌケグワ 麦ごはん ゆし豆腐 欠食: 幼稚園	沖縄県からの「紅芋」 17日: 紅芋のクリームスープ 29日: まぐろカツ「まぐろ」
あ か	牛乳、とりにく、ぎゅうにく、たまご	牛乳、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぶたにく、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、かつおぶし	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、大豆、チーズ、まぐろ	牛乳、とうふ、こんぶ、みそ、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ、なっとう、みそ、ツナ、かつおぶし	
き	こめ、もち米、あわ、麦、黒米、赤米、ごま油、ごま、さとう、はちみつ、落花生、7-モド、ジャワントウモロコシ、カヌーナツ	こめ、あわ、麦、黒米、赤米、サラダ油、ごま、さとう、でんぷん	こむぎこ、さとう、ショートニング、ノンオイルマヨネーズ、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、はちみつ、にんにく、パン粉	こめ、麦、サラダ油、アーモンド、さとう	
み ど り	しいたけ、にんじん、しめじ、えのきだけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、ピーマン、たけのこ	なめこ、だいこん、長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、パセリ	たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト、にんにく、ウーシパウダー、キャベツ、きゅうり	えのきだけ、ねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、しょうが	

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか? 給食費の完納にご協力ください。

<p>水</p>  <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p>  <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p>  <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ホリ袋、除菌スプレーなど</p>  <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

