

<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しよう
 ※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!

令和4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覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのはたらき
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

生活リズムを整えよう!

夏休みが明けて数日たちましたね♪ 休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。朝起きたら朝日を浴びて、朝ごはんをしっかり食べて、日中は外で体を動かすことが大切ですよ! 生活リズムを整えて、9月からも元気にがんばりましょう!(^^)!

1日を元気にスタートさせるには...



【保護者のみなさまへ】

栄養士への質問箱をつくりました!

Check it out !!!

栄養士に聞きたいことがありましたら、気軽にご相談ください!(^^)!



↑↑ QRコード ↑↑

URL >> <https://forms.office.com/r/ky06BMMML7h>

こ ん だ て	5(月) 八月カンチー マーミナーチャンプルー 麦ごはん さかな汁 欠食：南小5年	6(火) 正しく手を洗おう しろみざかなフライ きのこのポロナーゼ かぼちゃサラダ 欠食：南小5年	7(水) 沖縄市民平和の日 やきいも ポロポロジュシー いり豆腐 欠食：南小5年	8(木) 油と脂の違いって? サバのしおこうじやき だいこんのうめあえ 麦ごはん とんじる 欠食：南小5年	9(金) 世界三大料理を知ってる? アーモンド ホイコーロー きびごはん ワンタンスープ 欠食：南小5年
	あか き みどり 小学校 中学校	牛乳、ぶたにく、とうふ、赤魚、みそ、かつおぶし こめ、大豆油、麦 さんとうさい、とうがん、にら、にんじん、もやし、こまつな E 570 P 27.5 F 18.5 E 640 P 31.4 F 20.5	牛乳、ホキ、大豆たんぱく、ぶたにく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ スパゲティ、オリーブ油、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖、アーモンド にんにく、かぼちゃ、ウージパウダー、トマト、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、えのき、しめじ、マッシュルーム E 598 P 24.2 F 25.4 E 739 P 29.9 F 31.6	牛乳、ぶたにく、卵、とうふ こめ、さつまいも、大豆油、麦 からしな、さんとうさい、とうがん、にんじん、しいたけ E 484 P 21.7 F 18.4 E 550 P 25.9 F 21.6	牛乳、ぶたにく、油あげ、さば、とりにく、みそ、かつおぶし こめ、里芋、じゃがいも、三温糖、麦 しょうが、こんにゃく、きゅうり、ごぼう、だいこん、とうがん、にんじん、ねぎ、もやし、うめ、しいたけ E 586 P 27.9 F 17.6 E 669 P 32.3 F 19.8
こ ん だ て	12(月) 十五夜menu(9/10) じゅうごやだいふく とうがんのそぼろに わかめごはん 秋のかおりみそ汁 欠食：南小2年	13(火) 成長に必要なカルシウム! プルーン やさいのちゅうかいため カルシウムごはん ちゅうかコーンスープ 欠食：南小2年	14(水) 図書コラボメニュー せまりくる!!! やきざかな にんじんのごまずあえ 麦ごはん ためぎ汁 欠食：南小2年	15(木) 弁当の日 欠食：南小2年	16(金) 鉄人になろう! ベビーチーズ ほうれん草オムレツ いもいもサラダ あさりのトマトスープ 欠食：南小2年
	あか き みどり 小学校 中学校	牛乳、大豆、あつあげ、大豆たんぱく、チキアギ、ぶたにく、みそ こめ、でんぶん、さつまいも、三温糖、だいふく ごぼう、だいこん、とうがん、にんじん、長ねぎ、しめじ、えだまめ E 606 P 20.3 F 14.1 E 666 P 23.2 F 15.5	牛乳、ぶたにく、卵 こめ、カルシウム米、でんぶん、ごま油、大豆油、三温糖 たけのこ、にんにく、しょうが、ウージパウダー、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、もやし、プルーン、コーン E 623 P 22.2 F 20.4 E 703 P 24.9 F 22.8	牛乳、油あげ、ししゃも、チキアギ こめ、でんぶん、ごま油、三温糖、はるさめ、ごま、麦 にんにく、こんにゃく、ごぼう、にんじん、長ねぎ、切干大根、えだまめ E 537 P 18.7 F 15.4 E 629 P 23.4 F 18.7	牛乳、ぶたにく、油あげ、さば、とりにく、みそ、かつおぶし こめ、里芋、じゃがいも、三温糖、麦 しょうが、こんにゃく、きゅうり、ごぼう、だいこん、とうがん、にんじん、ねぎ、もやし、うめ、しいたけ E 586 P 27.9 F 17.6 E 669 P 32.3 F 19.8
こ ん だ て	19(月) 敬老の日 欠食：南小6年	20(火) 食育の日 あつやきたまご ミミガーのピーナッツあえ ごはん まぐろとアーサーのみそ汁 欠食：南小6年	21(水) へちまの方言名って? ヨーグルト はるさめサラダ ごはん マーボーヘチマ 欠食：東小6年	22(木) シークワーサーの日 グルクンのシークワーサーソース たことわかめのすのもの ごはん シカムドウチ 欠食：東小6年	23(金) 秋分の日 欠食：東小6年
	あか き みどり 小学校 中学校	牛乳、厚焼き玉子、ミミガー、まぐろ、かまぼこ、みそ、アーサー こめ、三温糖、ピーナッツバター きゅうり、だいこん、とうがん、もやし E 571 P 26.7 F 16.7 E 627 P 29.4 F 17.6	牛乳、大豆、とうふ、ぶたにく、豚レバー、ハム、みそ、ヨーグルト こめ、でんぶん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ たけのこ、にんにく、しょうが、レモン、玉ねぎ、きゅうり、とうがん、にんじん、長ねぎ、へちま、しいたけ、きくらげ E 656 P 26.5 F 19.9 E 735 P 30.1 F 22.4	牛乳、ぶたにく、グルクン、わかめ、かまぼこ、ちりめん こめ、でんぶん、オリーブ油、大豆油、三温糖、小麦粉 しょうが、こんにゃく、シークワーサー、きゅうり、とうがん、しいたけ E 545 P 27.1 F 14.6 E 618 P 31.1 F 16.3	牛乳、ぶたにく、グルクン、わかめ、かまぼこ、ちりめん こめ、でんぶん、オリーブ油、大豆油、三温糖、小麦粉 しょうが、こんにゃく、シークワーサー、きゅうり、とうがん、しいたけ E 545 P 27.1 F 14.6 E 618 P 31.1 F 16.3
こ ん だ て	26(月) 「まごわやさしい」を食べよう なっとう ごまじゃこあえ ごはん とりとじゃがいもに 欠食：南小6年	27(火) 料理の科学実験!? べにいもムニー やさいそば あつあげのそばあんかけ 欠食：南小6年	28(水) 図書コラボメニュー ファイバーサラダ 給食室のカレーライス 欠食：南小6年	29(木) 弁当の日 欠食：南小6年	30(金) キムチの効用♪ シューマイ ぶたキムチいため ごはん 黄花香湯(ホソホソク) 欠食：西中3年
	あか き みどり 小学校 中学校	牛乳、納豆、かまぼこ、とりにく、大豆、かつおぶし、ちりめん こめ、じゃがいも、ごま油、大豆油、三温糖 こんにゃく、玉ねぎ、シークワーサー、きゅうり、にんじん、もやし、いんげん E 617 P 28 F 16.8 E 687 P 30.8 F 17.9	牛乳、ぶたにく、あつあげ、白いんげん豆、とりにく でんぶん、沖縄そば、水あめ、べにいも、大豆油、三温糖、さつまいも にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんじん、もやし、えだまめ E 663 P 30.5 F 23 E 813 P 36.8 F 27	牛乳、白いんげん豆、えんどう豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、豚レバー、とりにく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 こめ、じゃがいも、大豆油、ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖、マーガリン、アーモンド、小麦粉、麦 にんにく、かぼちゃ、ウージパウダー、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ E 726 P 24.7 F 26 E 829 P 28 F 29.6	牛乳、ぶたにく、グルクン、わかめ、かまぼこ、ちりめん こめ、でんぶん、オリーブ油、大豆油、三温糖、小麦粉 しょうが、こんにゃく、シークワーサー、きゅうり、とうがん、しいたけ E 545 P 27.1 F 14.6 E 618 P 31.1 F 16.3

★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ですか?給食費の完納にご協力ください。