

9月の予定献立表の訂正について

豊見城市学校給食センター

【15日の献立が変わります】

★9月7日（火）に予定していた献立を
9月15日（水）に行います。

15(水) 1学期後半開始 牛乳

米粉のさんまの生姜煮
ア麦、豆

アグー肉じゃが
ア豚、豆、麦

ごはん ア無

ショコラ ア豆

【16日の献立が変わります】

★9月8日（水）に予定していた献立を
9月16日（木）に行います。
★「冷凍パイ」が追加になります。

16(木) 牛乳

ふわふわオムレツ
ア卵、豆、麦

冷凍パイ

ごはん ア無

チキンのカチャトーラ
ア豆、麦、鶏

【17日の献立に追加があります】

★「エクレア」が追加になります。

17(金) 白身魚フライ 牛乳

ア麦、豆

アエクレア
ア麦、卵、乳、豆、ゼ

深川めし
アア、豆、鶏、麦
（化ふゆ小・長飯小・豊見城小）

あさりごはん
アア、豆、麦
（上記以外の学校）

貝だくさんみそ汁
ア豚、豆、鶏、麦

【22日の献立に追加があります】

★「冷凍ムース」が追加になります。

22(水) 牛乳

ゴージャス
チャンブルー
ア豚、豆、卵、鶏、麦

やさしいふりかけ
ア無

冷凍ムース
ア乳

ごはん ア無

もずくとつくねスープ
ア麦、豆、鶏、豚、リ

【27日の献立が変わります】

★ごはん→「ナン」に変わります。
★ビーフストロガノフ
→「ビーフカレー」に変わります。
★「チーズ」が追加になります。

27(月) 牛乳

ツナとアスパラサラダ
ア豆

ナン
ア豆、豆

チーズ
ア乳

ビーフカレー
ア麦、鶏、牛、豆、ゼ、乳

【28日の献立が変わります】

★「ごぼうチップス」が追加になります。
★「鶏そぼろ親子丼」は、
配膳の時にごはん直接
親子丼の具をかけてください。

28(火) 牛乳

アーモンド
ごまフィッシュ
アアモ、こ

鶏そぼろ親子丼
ア豚、豆、卵、麦

親子丼の具
ア豚、豆、卵、麦

ごはん ア無

ごぼうチップス
ア麦、豆

パイヤのみそ汁
ア豚、豆、麦

【30日の献立に追加があります】

★オレンジ1/4→
「まんじゅう」に変わります。

30(木) オレンジ1/4 牛乳

アグー豚丼
ア豚、豆、麦

アグー豚丼の具
ア豚、豆、麦

まんじゅう
ア豆、麦

ごはん ア無

白菜のすまし汁
ア鶏、豆、麦

給食開始日の延長により、メニューの変更があります。「9月の予定献立表」に訂正がおりますので、ご確認をお願いいたします。アレルギー詳細献立表は訂正後のメニューを表記しております。併せてご覧ください。（予定献立表の赤・黄・緑の欄は詳細献立表でご確認ください。）





9月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長瀬中	632
長瀬小	553	伊良波中	951
宮安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたが小	749		

学校	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご ビ…ビタミン
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆 エ…エイビーカバ
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシュー マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば さ…ささ ぎ…さき

材料と体内での働き	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

9月 栄養指導目標

身体を作る 栄養について 知ろう

●身体を大きく丈夫にする食品
●たんぱく質の働き

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態になりました。大規模災害が起こった場合、食用品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

水 カセットコンロ・ガスボンベ 保存性の高い食品

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。

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。

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。

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、ポリ袋、除菌スプレーなど

食器や器具が洗えないことを想定し、用意しておきましょう。

9/1~9/30 食生活改善 普及運動月間

生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

食生活習慣病の原因

運動不足 食べ過ぎ ストレス 飲酒 喫煙

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

<p>朝ごはんを食べて エネルギー補給!</p> <p>イキイキ運動! スラスラ勉強!</p>	<p>7(火) 1学期後半開始</p> <p>米粉のさんまの生姜煮 牛乳</p> <p>ごはんの具</p> <p>赤 牛乳、さんま、アグー豚、豆乳</p>	<p>8(水)</p> <p>ふわふわオムレツ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、卵</p>	<p>9(木)</p> <p>夏バテ解消牛丼 冷凍牛丼の具 牛乳</p> <p>ごはんの具</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、牛肉</p>	<p>10(金) さんまの梅煮 牛乳</p> <p>エクレア</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、さんま、卵、練乳、脱脂粉乳</p>
<p>13(月) ごぼうチップス 牛乳</p> <p>冷凍ムース</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ、練乳、脱脂粉乳</p>	<p>14(火) トーカチ(米寿) 牛乳</p> <p>まんじゅう チキナー チャンプルー 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、なまこ、ツナ、厚揚げ、小豆</p>	<p>15(水) チーズ 牛乳</p> <p>ナンチリ</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、大豆、レッドキドニー、合時豆、ベーコン、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、チーズ</p>	<p>16(木) 毎月第3木曜日は 遠征料理の日 牛乳</p> <p>みかん グンボーイリチー 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、卵、油揚げ、大豆</p>	<p>17(金) 白身魚フライ 牛乳</p> <p>深川めし</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、あさり、油揚げ、昆布、ホキ、豚肉、みそ</p>
<p>20(月) 敬老の日</p> <p>給食センターの夏休み!</p>	<p>21(火) 十五夜 牛乳</p> <p>十五夜大福 モーウイの梅あえ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豆腐、ツナ、糸げすり、鶏肉、豚肉、大豆</p>	<p>22(水) ゴーヤー 牛乳</p> <p>やさしいふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏団子、もずく、卵、ツナ、ポーク、豆腐、かつおぶし</p>	<p>23(木) 秋分の日</p> <p>マンゴー給食をお知らせ!</p>	<p>24(金) きゃべつのみそ炒め 牛乳</p> <p>かぼちゃ ひき肉フライ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、みそ、豆腐、糸げすり、大豆</p>
<p>27(月) ツナとアスパラサラダ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、牛肉、チーズ、ツナ</p>	<p>28(火) アーモンド ごまフィッシュ 牛乳</p> <p>鶏そぼろ親子丼</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、ちくわ、卵、いわし</p>	<p>29(水) マグロフライ 牛乳</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ウインナー、まぐろ、大豆</p>	<p>30(木) オレンジ 1/4 牛乳</p> <p>アグー豚丼</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、アグー豚</p>	

今日の目玉食材!

~県産食材補助事業~

7日	アグー豚
22日	ゴーヤ
29日	マグロフライ
30日	アグー豚