

# 令和元年 9月の予定献立表



城辺学校給食共同調理場  
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に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。  
※アレルギー除去食対象メニュー(卵)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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	21.1~32.5g
	中学	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	2(月) <b>始業式</b> なんこうのそぼろあんかけ丼 豚汁 ブロッコリーのおかか和え ネーブル 牛乳 <small>新学期が始まりましたね。食事の前の手洗いはしっかり行いましたか？清潔な心掛けて食事をしましょう。</small>	3(火) 肉野菜そば モーウイのツナ和え もっちり〜いも 牛乳 <small>もっちり〜いもは、宮古島のちゅら恋紅という紫芋を使ったようかん風のデザートです。</small>	4(水) 豚キムチ丼 ◎ニラ玉子スープ パンバンジー ネーブル 牛乳 <small>卵は、私達の体を作るたんぱく質が多く、赤の食品に分けられます。</small>	5(木) 玄米入りごはん 油揚げとわかめのみそ汁 さばのしょうが煮 冬瓜のそぼろ炒め レッドグローブ 牛乳 <small>煮物に欠かせないしょうがは、英語で「ソイソース」と言います。大豆を原料に作られています。</small>	6(金) <b>黒豆の日</b> ターメリックライス 鮭のクリームシチュー 鶏肉のハチミツ煮 フルーツヨーグルト 牛乳 <small>フルーツヨーグルトに入っている豆は丹波の黒豆です。大粒でつやがあるのが特徴です。生育期間が長く、手間がかかるため高価な豆です。</small>
	あ か き みどり	牛乳、とりにく、ぶたにく、麦みそ チリメン、糸けずり 精白米、むぎ、サラダ油、さとう でんぶん、じゃがいも なんこう、とうがん、たまねぎ、にんじん コーン、えだ豆、きくらげ、しめじ、ねぎ しょうが、こんにやく、ブロッコリー 赤ピーマン、きゅうり、ネーブル 小学校 E 615 P 25.7 F 14.1 中学校 E 749 P 30.9 F 16.0	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、大豆、ツナ 宮古そば、サラダ油、さとう ドレッシング、もっちり〜いも ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん しょうが、たまねぎ、モーウイ きゅうり、コーン、はくさい E 559 P 24.1 F 15.1 E 685 P 29.1 F 17.2	牛乳、ぶたにく、たまご、とりにく 精白米、むぎ、サラダ油、でんぶん、ごま さとう、ごま油 はくさい、もやし、にんじん、長ねぎ たまねぎ、たけのこ、白菜キムチ にんにく、しょうが、えのきたけ、にら きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ネーブル E 641 P 25.7 F 21.0 E 785 P 31.7 F 24.8	牛乳、あぶらあげ、わかめ、さば あわせみそ、とりにく、あつあげ 精白米、玄米、じゃがいも、さとう サラダ油、でんぶん たまねぎ、とうがん、にんじん、えだ豆 こんにやく、しいたけ、しょうが レッドグローブ E 670 P 27.2 F 21.2 E 818 P 32.7 F 24.9
こ ん だ て	9(月) 麦ごはん ◎うずら卵とチキンのカレー たくあんのごま和え ネーブル 牛乳 <small>カレーの生まはインドという国です。インドの各家庭の台所には何種類ものスパイスが並びます。</small>	10(火) チリドッグ コンソメスープ ポテトのバジルソテー レッドグローブ 牛乳 <small>昔、長期間、海を渡る際、ビタミンCの不足で体の色々な所から出血してしまう病気に罹る人が多くいました。そこで活躍したのが、ビタミンCを多く含む、長期保存できるじゃがいもです。</small>	11(水) 五穀米入りごはん きのこのすまし汁 さばの塩焼き チーズおから グレープフルーツ 牛乳 <small>さばは皮が青いので、「魚」へんに「青」という漢字を書きます。</small>	12(木) 麦ごはん 水餃子スープ レバニラ炒め 春巻 ネーブル 牛乳 <small>レバーは体中に酸素を運ぶ鉄を多く含む食材です。不足するとふらふらしたり、めまいが起きたりします。</small>	13(金) <b>十五夜</b> きびごはん 月見汁 さんまみぞれ煮 ひじきの和え物 十五夜大福 牛乳 <small>十五夜の時期は、里芋の収穫時期でもあり、里芋を供えることから芋名月ともいいます。</small>
	あ か き みどり	牛乳、とりにく、とりレバー、うずらの卵 大豆、生クリーム、ちくわ 精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油、ごま こむぎこ、マーガリン、さとう、カレーパウダー たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご たくあん、きゅうり、だいこん、にんにく ネーブル 小学校 E 675 P 23.0 F 20.9 中学校 E 829 P 27.5 F 24.9	牛乳、ウインナー、とりにく 白いんげん豆 コッペパン、さとう、サラダ油、バター じゃがいも、オリーブ油 たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ えだ豆、パセリ、赤ピーマン、ピーマン にんにく、バジル、レッドグローブ E 666 P 27.1 F 26.3 E 788 P 31.7 F 29.3	牛乳、とうふ、わかめ、さば、とりにく おから、チーズ 精白米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、 黒米、赤米、さとう、サラダ油 エリンギ、えのきたけ、にんじん たまねぎ、シークワサー、ねぎ グレープフルーツ E 640 P 27.4 F 21.6 E 780 P 33.2 F 25.6	牛乳、水餃子、ぶたレバー、春巻 精白米、むぎ、サラダ油、さとう ごま油、でんぶん チンゲンサイ、コーン、長ねぎ、きくらげ キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、にら、ネーブル E 665 P 21.0 F 20.7 E 782 P 24.7 F 22.2
こ ん だ て	<b>敬老の日</b> 	17(火) バーガーパン マッシュルームスープ ハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ ネーブル 牛乳 <small>日本では、戦後、アメリカの海軍基地があった長崎県の佐世保でハンバーグが始まりました。</small>	18(水) 麦ごはん かいわれだいこんのみそ汁 鶏肉の香味焼き 磯和え バナナ 牛乳 <small>磯和えはのりを使った和え物です。香りも食事を楽しむ1つの要因です。いつもの和え物との違いも感じてみてね。</small>	19(木) <b>食育の日</b> きびごはん アーサ汁 野菜チャンプルー グルクンのパインあんかけ ネーブル 牛乳 <small>毎月19日は食育の日です。グルクンは沖縄県の県魚であり、宮古島の魚でもあります。</small>	20(金) <b>秋分の日献立</b> 秋の香りごはん 石狩汁 さつまいもサラダ なし 牛乳 <small>さつまいも、鮭、くり、きのこなどは秋により美味しくいただける食材です。毎日の食事季節によって食材が変わっていることに注目してみましょう。</small>
	あ か き みどり	牛乳、とりにく、スキムミルク、ハンバーグ 生クリーム、白花生、白いんげん豆 バーガーパン、さとう、じゃがいも、でんぶん マーガリン、こむぎこ、デミグラスソース オリーブ油、ドレッシング たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パセリ マッシュルーム、えのきたけ、しめじ キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー えだ豆、コーン、ネーブル E 629 P 26.2 F 20.6 E 779 P 33.0 F 25.0	牛乳、麦みそ、とりにく、チリメン、のり 生クリーム、白花生、白いんげん豆 精白米、むぎ、さとう、ごま とうがん、ごぼう、かいわれ大根、しそ しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう しょうが、はくさい、にんじん、バナナ E 604 P 24.8 F 15.8 E 726 P 29.9 F 17.9	牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく 糸けずり、グルクン 精白米、もちきび、サラダ油、こむぎこ さとう、でんぶん とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん にんにくの芽、パイナップル、オクラ えのきたけ、赤ピーマン、ネーブル E 620 P 28.5 F 15.7 E 763 P 34.5 F 17.9	牛乳、ぶたにく、こんぶ、うすあげ さけ、白みそ、ロースハム 精白米、サラダ油、さといも、さとう、くり たまごなしマヨネーズ、さつまいも にんじん、だいこん、長ねぎ、キャベツ えだ豆、なし E 597 P 21.3 F 16.8 E 729 P 25.2 F 19.6
こ ん だ て	<b>秋分の日</b> 	24(火) ◎ピビンパ わかめスープ バナナ ヨーグルト(中学校のみ) 牛乳 <small>「ピビン」が混ぜる、「パ」がごはんを意味します。盛り付けたピビンパは混ぜて食べてみてね。</small>	25(水) もずく丼 なまり節のみそ汁 ほうれん草のピーナツ和え ネーブル 牛乳 <small>ピーナツが殻のついた状態を「落花生」と言いますが、これは花が落ちた場所(土の中)に実がなることからこの漢字があてられています。</small>	26(木) きびごはん あさりのすまし汁 肉じゃが 鉄火みそ カルフィッシュ 牛乳 <small>鉄火みそはツナが入っています。ツナは鉄火巻きと同じマグロです。</small>	27(金) ハヤシライス カリフラワーサラダ りんご 牛乳 <small>カリフラワーはビタミンCが多く、疲労回復や肌の健康にはたります。</small>
	あ か き みどり	牛乳、たまご、ぎゅうにく、赤みそ わかめ、ヨーグルト 精白米、むぎ、さとう、ごま油、ごま はくさい、ほうれんそう、にんじん にんにく、しいたけ、えのきたけ とうがん、長ねぎ、バナナ E 582 P 24.8 F 14.3 E 740 P 32.5 F 16.7	牛乳、とりにく、もずく、とうふ、なまり節 宮古みそ、かまぼこ、白みそ 精白米、むぎ、サラダ油、ピーナツバター さとう にんじん、たまねぎ、コーン、とうがん ピーマン、こまつな、ほうれんそう はくさい、しょうが、ネーブル E 636 P 26.9 F 16.7 E 782 P 32.7 F 19.1	牛乳、あさり、ぶたにく、カルフィッシュ ツナ、ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、麦みそ 大豆、あずき、白みそ 精白米、もちきび、じゃがいも、サラダ油 さとう、玄米、むぎ、もち麦、赤米、たかきび こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう こんにやく、にんじん、さやえんどう ピーマン E 607 P 27.4 F 12.9 E 740 P 32.9 F 14.4	牛乳、ぎゅうにく、生クリーム、ひよこ豆 精白米、むぎ、サラダ油、ハヤシルウ デミグラスソース、ドレッシング にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト えのきたけ、マッシュルーム、りんご ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン E 642 P 23.2 F 18.2 E 781 P 28.2 F 21.5
こ ん だ て	30(月) <b>くるみの日</b> コーンライス とりささみのスープ 白身魚のピザ焼き キャベツとくるみのサラダ ネーブル 牛乳 <small>世界三大穀物の1つがとうもろこしです。とうもろこしを主食として食べる国もあります。</small>	長かった夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました！充実した夏休みが過ごせたでしょうか？2学期は運動会や陸上競技大会、学習発表会など学校行事もたくさん控えています。まだまだ暑さの厳しい日が続きますが、生活リズムを取り戻し、元気に学校生活を送れるようにしましょう♪ また、今月の栄養指導目標は「暑さに負けず食事をとろう」となっています。どんなに素晴らしい目標を立てても健康な体がなければ、それを実践することができません。しっかり食べて活動のエネルギー源としましょう(*^_^*)		<b>&lt;今月の給食予定&gt;</b> 9日(月)・・・砂川小欠食 17日(火)・・・城辺小、城辺中、西城中欠食 24日(火)・・・西城小欠食 26日(木)・・・福嶺小5・6年欠食 27日(金)・・・福嶺小5・6年欠食 全中学校欠食	
あ か き みどり	牛乳、とりにく、ほき、チーズ 精白米、むぎ、バター、くるみ さとう、ドレッシング コーン、たまねぎ、パセリ、エリンギ グリーンピース、はくさい、セロリ、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、ネーブル 小学校 E 586 P 26.4 F 14.7 中学校 E 710 P 31.8 F 16.9				

学校給食費は、期限内に納めましょう。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。

## 十五夜

旧暦の8月15日を十五夜(中秋の名月)といって、昔から月を見る習慣があります。すすきや月見団子、里芋などを供えます。

