

令和 元年 9月の予定献立表







宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内ではたらし
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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=1杯分	P=2杯分	F=脂質
	小学	650	21.1~32.5g	14.4~21.7
	中学	830	27.0~41.5g	18.4~27.7

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。

こ ん だ て	2(月) ひじきごはん 平つくね 和え物 チーズ大福 牛乳	3(火) コッペパン やさいスープ ウインナー チリコンカン 牛乳	4(水) ごはん チキンカレー サラダ くだもの 牛乳	5(木) なかよしパン あさりチャウダー てりやきパティ カラフルサラダ 牛乳	6(金)トーチカ ごはん いなむどうち クープイリチー 紅芋だんご 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">トーチカとは、88歳(米寿)のお祝いです。</div>
あ か き み ど り	ひじき、ぶたにく、かまぼこ、つくね こめ、ちーすだいふく、あぶら、さとう、でんぶん にんじん、しいたけ、きゃべつ、きゅうり、ごぼう E 930 P 21.0 F 22.3 E 775 P 25.1 F 28.5	ぶたにく、ウインナー、インゲン豆、ひよこめ、レッドキドニー コッペパン、さとう、あぶら キャベツ、とうがん、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、トマト E 918 P 23.3 F 25.7 E 761 P 28.0 F 31.0	とりにく、かつおぶし こめ、じゃがいも、ごまごこ、油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり E 880 P 20.3 F 21.7 E 824 P 23.8 F 25.8	ぎゅうにゅう、あさり、とりにく、だいす なかよしパン、じゃがいも、ごまごこ、油、ドレッシング E 917 P 27.4 F 19.2 E 762 P 33.6 F 22.6	ぶたにく、かまぼこ、だいす こめ、油、ペにいもだんご、さとう E 885 P 24.9 F 18.7 E 851 P 30.0 F 22.1
こ ん だ て	9(月) クファージュシー いわしおかか煮 シーマーミウサチ 黒糖ビーンズ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">シーマーミウサチとは ピーナッツのあえもの です</div>	10(火) なかよしパン(胚芽) きのこスープ ミンチカツ ごぼうサラダ 牛乳	11(水) あわごはん ワントンスープ ホイコーロー くだもの 牛乳	12(木) スパゲティナポリタン オムレツ ブロッコリーのサラダ ベビーチーズ 牛乳	13(金)十五夜 ごはん けんちん汁 グルクンのシークワサソース パパイアサラダ お月見だんご 牛乳 
あ か き み ど り	ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、いわし、ツナ、だいす こめ、油、ピーナッツ、こくとう にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、もやし E 934 P 25.8 F 26.2 E 782 P 31.3 F 31.5	ミンチカツ、ちくわ なかよしはいがパン、さとう、ごま、あぶら しめい、とうがん、にんじん、コーン、グリーンピース、ごぼう、きゅうり E 959 P 23.2 F 27.8 E 812 P 27.9 F 34.0	とりにく、ワントン、ぶたにく こめ、あわ、ごま油、さとう、でんぶん にんじん、ちんげんさい、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、オレンジ E 909 P 22.1 F 12.2 E 787 P 26.5 F 13.6	ウインナー、オムレツ、チーズ スパゲティ、ドレッシング、油 E 906 P 25.0 F 25.7 E 744 P 30.2 F 31.1	ぐるくん、ツナ こめ、油、さとう、おつきみだんご E 927 P 28.0 F 18.0 E 769 P 34.2 F 18.4
こ ん だ て	敬老の日 	17(火) チャーハン しゅうまい パンパンジーサラダ アーモンドカル 牛乳	18(水) ごはん さわにわん ひじき炒め さばゆずみそに 牛乳	19(木) コッペパン ミートボールスープ カレーポテトコロッケ ブロッコリーソテー りんごジャム 牛乳	20(金) ごはん もずくスープ ビビンバ風丼 ナムル パインゼリー 牛乳
あ か き み ど り	ぶたにく、いわし、とりにく こめ、さとう、ごま油、ドレッシング、アーモンド しいたけ、なごねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、キャベツ、きゅうり E 933 P 24.0 F 24.9 E 783 P 29.2 F 30.1	とりにく、さば、ひじき、だいす、かまぼこ こめ、さとう、ごま、ごま油 だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、しいたけ、ゆず、こんにゃく E 850 P 27.3 F 22.1 E 804 P 33.4 F 26.3	ミートボール、ぶたにく、ウインナー コッペパン、さとう、じゃがいも、パンこ、油 E 926 P 23.4 F 19.3 E 770 P 28.0 F 22.6	もずく、ぶたにく こめ、油、さとう、ごま、ごま油 E 868 P 24.7 F 19.2 E 827 P 30.1 F 22.6	
こ ん だ て	秋分の日 	24(火) とりごぼうごはん いわしかんろに あえもの くだもの 牛乳	25(水) ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざの甘酢かけ 牛肉とピーマンの オイスターソース炒め 牛乳	26(木) パッカーハウスパン ミネストローネ ソースハンバーグ かぼちゃサラダ 牛乳	27(金) ごはん 豚汁 さんまかばやき ごまあえ 牛乳
あ か き み ど り	とりにく、ぶたにく、いわし、ツナ こめ、さとう、油、でんぶん ごぼう、にんじん、しいたけ、パパイア、きゅうり、オレンジ E 920 P 26.2 F 21.6 E 761 P 31.9 F 25.7	とりにく、ぎょうざ、ぎゅうにく こめ、はるさめ、さとう、油、ごま、ごま油 にんじん、ちんげんさい、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、だけのこ E 855 P 27.6 F 24.0 E 888 P 33.7 F 29.0	ぶたにく、ハンバーグ パッカーハウスパン、じゃがいも、油、さとう E 930 P 30.6 F 30.3 E 859 P 37.6 F 37.1	ぶたにく、さんま、ツナ こめ、じゃがいも、油、ドレッシング E 712 P 27.6 F 26.6 E 883 P 33.8 F 32.4	
こ ん だ て	30(月) あきのかおりごはん 厚焼たまご いそかあえ シークワサーゼリー 牛乳	<p>子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。</p> <p>早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p> </div> </div> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p> </div> </div> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p> </div> </div> </div>			
あ か き み ど り	とりにく、たまご、ちくわ、のり こめ、くり、油、ごま、ごま油、さつまいも しいたけ、にんじん、ごぼう、えだまめ、ほうれんそう、れんこん、もやし E 908 P 19.8 F 14.8 E 706 P 23.6 F 16.9				

学校給食費は、期限内に納めましょう。