

# 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。

<p>6(月) &lt;後半スタート!!&gt;</p> <p>なつやさいかレー</p> <p>麦ごはん フルーツ白玉</p>	<p>7(火) &lt;沖縄市民平和の日&gt;</p> <p>味つけもずく</p> <p>ごはん チムシンジ</p>	<p>8(水)</p> <p>かぼちゃコロッセ</p> <p>深川どん(ぐ) カルシウム とうがんのすまし汁 ごはん</p>	<p>9(木)</p> <p>サーモンのハーブやき</p> <p>ココロコ サラダ</p> <p>きのこのポロネーゼ</p> <p>欠食: 幼稚園</p>	<p>10(金) なし</p> <p>豚肉とキャベツのしおいため</p> <p>ごはん ホキとアーサのみそ汁</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、とりにく</p>	<p>牛乳、レバー、ぶたにく、みそ、たまごふ、チキアギ、ツナ</p>	<p>牛乳、とりにく、あさり、たまご、かまぼこ、あお豆</p>	<p>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</p>	<p>牛乳、ほき、アーサ、かまぼこ、みそぶたにく</p>
<p>き</p> <p>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</p>	<p>こめ、じゃがいも、サラダ油</p>	<p>こめ、カルシウム米、サラダ油、さとう、でんぷん</p>	<p>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</p>	<p>こめ、ごま油</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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、バジル、パセリ</p>	<p>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</p>
<p>13(月)</p> <p>きゅうりとたくあんの和え物</p> <p>さばてりやき ごはん たぬき汁</p>	<p>14(火) &lt;トーチカ(米寿)&gt;</p> <p>青切りみかん</p> <p>キューイリチー 黒米ごはん イナムドウチ</p>	<p>15(水) ヨーグルト</p> <p>チョコレギサラダ</p> <p>ごこごはん マーポーはるさめ</p>	<p>16(木) &lt;琉球料理の日&gt;</p> <p>ンムクジアンダーギー</p> <p>デクニエ ンブシ 麦ごはん シカムドウチ</p> <p>欠食: 幼稚園</p>	<p>17(金) &lt;県産紅芋メニュー&gt;</p> <p>アーモンド</p> <p>レバーメンチカツ カラフルサラダ コッパン 紅芋のクリームスープ</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、チキアギ、あぶらあげ、こんぶ、ちくわ、かつおぶし、さば</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ</p>	<p>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</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、あつあげ、みそ</p>	<p>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</p>
<p>き</p> <p>こめ、ごま油、でんぷん、さとう、水あめ</p>	<p>こめ、黒米、ごま、さとう、サラダ油</p>	<p>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</p>	<p>こめ、麦、サラダ油、さとう、べにいも</p>	<p>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</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>こんにやく、しいたけ、だいこん、みかん</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>20(月)</p> <p>けいろう 敬老の日</p> <p>おじいちゃん、おばあちゃんに</p>	<p>21(火) &lt;十五夜&gt;</p> <p>じゅうごやだいふく</p> <p>とうがんのそぼろに さけわかめ 秋のかおりみそ汁</p>	<p>22(水) &lt;シークワサーの日&gt;</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>ホイコーロー きびごはん すいぎょうスープ</p>	<p>23(木)</p> <p>しゅうぶん 秋分の日</p> <p>今日は満月だよ!</p>	<p>24(金)</p> <p>こくとう サターアンダーギー</p> <p>なかみそば シマナーのツチあえ</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、鮭、わかめ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、大豆、あつあげ</p>	<p>牛乳、ぶたにく、けずりぶし、あつあげ、テンメンジャン</p>	<p>牛乳、ぶたにく、けずりぶし、あつあげ、テンメンジャン</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、あつあげ、みそ</p>	<p>牛乳、なかみ、ぶたにく、かまぼこ、ツナ</p>
<p>き</p> <p>こめ、さつまいも、さとう、でんぷん、だいふく</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>こめ、麦、サラダ油、アーモンド、さとう</p>	<p>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</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト、にんにく、ウズバグ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>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</p>	<p>29日: まぐろカツ 「まぐろ」</p>
<p>27(月)</p> <p>きなこプリン</p> <p>プルコギ 麦ごはん サムゲタンふうスープ</p>	<p>28(火)</p> <p>ねずこのマヨネーズやき</p> <p>豚肉の ごまだれいため ごこごはん なめこのしょうが汁</p>	<p>29(水) ミックスナッツ</p> <p>まぐろカツ</p> <p>キャベツの マスタードサラダ パーガーパン ABCスープ</p>	<p>30(木)</p> <p>納豆アンダーサー</p> <p>ヌンケグー 麦ごはん ゆし豆腐</p> <p>欠食: 幼稚園</p>	<p>沖縄県からの 「紅芋」 17日: 紅芋のクリームスープ</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、とりにく、ぎゅうにく、たまご</p>	<p>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</p>	<p>牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、大豆、チーズ、まぐろ</p>	<p>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</p>	<p>29日: まぐろカツ 「まぐろ」</p>
<p>き</p> <p>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、カヌナツ</p>	<p>こめ、あわ、麦、黒米、赤米、サラダ油、ごま、さとう、でんぷん</p>	<p>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</p>	<p>こめ、麦、サラダ油、アーモンド、さとう</p>	<p>29日: まぐろカツ 「まぐろ」</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト、にんにく、ウズバグ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>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</p>	<p>29日: まぐろカツ 「まぐろ」</p>

☆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><b>水</b></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><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></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><b>保存性の高い食品</b></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目安です。</p>
<p><b>備品類</b> 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</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>		

