

献立目標

- スポーツと食事（疲労回復）
- 19日は食育の日（18日提供）
「大宜味村」シークワサーづくし献立！

＜9月22日は「シークワサーの日」＞

沖縄ではシークワサーなどの伝統的なかんきつ類を総称して「クニブ」（九年母）と呼ぶことから、語呂に合わせ、記念日となりました。9年かかりで実を付けることから「九年母」（クニブ）というそうです！



沖縄シークワサーの機能性成分「ノビレチン」や「タンゲレチン」には、①がん、認知症、リウマチ抑制②脂肪燃焼③肝機能改善④美白作用⑤アレルギー改善などの効果があることが分かっています。

＜農林水産物等販売促進緊急対策事業

「県産マンゴー」無償提供！＞

カップ入りの冷凍アップルマンゴーが25日のデザートに登場します！！



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	緑の食品★ からだの調子をととのえる	ちょうみりょう
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう		
1 (火)	まごはん	こめ むぎ			
	たまねぎのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ わかめ J.Aみそ	たまねぎ にんじん	かつおだし
	ミヌダル	ごま さとう	ぶたにく		シママス しょうゆ みりん
	パパイヤイリチー	あぶら	かつおぶし	パパイヤ にんじん とうみょう	しょうゆ シママス
3 (木)	もちきびごはん	こめ もちきび			
	あさりのすまし汁		アーサ こんぶ あさり	しいたけ	しょうゆ シママス みりん かつおだし
	さばのみそだれかけ	さとう ごま かたくりこ	さば J.Aみそ	しょうが かいわれ ながねぎ	さけ シママス こしょう みりん しょうゆ
	ピリカラこんにゃく	あぶら さとう	ちくわ かつおぶし	こんにゃく にんじん にんにく たまねぎ いんげん	しょうゆ みりん シママス しちみつとうがらし
4 (金)	シナモンあげパン	パン あぶら さとう	きなこ		シナモン シママス
	ポークビーンズスープ	じゃがいも かたくりこ あぶら	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きくらげ トマト	とりだし ベイリーフ ナツメグ ケチャップ ウスター しょうゆ シママス こしょう
	きびなごカレーあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	きびなご		さけ シママス こしょう カレーこ
	冬瓜いりヨーグルト	さとう	ヨーグルト	とうがん シークワサー バナナ もも	
8 (火)	ポロポロじゅうしい	こめ むぎ	もずく	ウンチュー にんじん	しょうゆ シママス かつおだし
	シブインプサー	さとう あぶら	ポーク とうふ	シブイ(とうがん) にんじん しいたけ にんにく しょうが いんげん	しょうゆ みりん さけ シママス かつおだし
	ウムクジアンダギー (塩味)	ウムクジ (いもくず) べにいも あぶら		にら	シママス
	モーウイのウサチー	さとう	かつおぶし	モーウイ とうみょう たまねぎ	しょうゆ す
9 (水)	黒糖アガラサー	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう	レーズン	じゅうそう ベーキングパウダー
	カレーうどん	うどん あぶら	とりにく あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん きくらげ しょうが	さけ カレールウ しょうゆ みりん シママス かつおだし カレーこ
	かきあげ	こむぎこ さとう あぶら	だいず アーサ たまご	ごぼう たまねぎ にんじん	さけ シママス
	野菜のツナあえ	さとう	ツナ	モーウイ パプリカ きゅうり コーン シークワサー	しょうゆ す シママス
10 (木)	きなこもち	もちこ さとう	きなこ		
	ひじきごはん	こめ むぎ あぶら	ひじき あぶらあげ だいず	にんじん ごぼう	しょうゆ シママス かつおだし
	のっぺい汁	さといも かたくりこ	あつあげ とりにく	とうがん にんじん こんにゃく しいたけ	さけ しょうゆ みりん シママス かつおだし
	鶏肉のてりやき	さとう	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ
11 (金)	千草あえ	ごま あぶら さとう	たまご	とうみょう もやし	シママス しょうゆ す
	すいか			すいか	
	バーガーパン	パン			
	島かぼちゃスープ	じゃがいも こむぎこ あぶら なまクリーム マーガリン	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ	シママス こしょう とりだし オールスパイス
11 (金)	てりやきハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく ひじき	おから たまねぎ にんにく	シママス こしょう ナツメグ しょうゆ みりん さけ
	いんげんソテー	バター あぶら		いんげん ピーマン たけのこ コーン	シママス こしょう しょうゆ
	コールスローサラダ	マヨネーズ さとう		キャベツ にんじん きゅうり シークワサー	コールスロートレ
	パイ			パイ	

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品♥血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣からだの調子をとのえる	ちょうみりょう
15 (火) やさいを たっぷり たべよう!	麦ごはん	こめ むぎ			
	野菜ひき肉カレー	じゃがいも こむぎ マーガリン あぶら	とりにく レバー スキムミル ク ギゆうにゆう	とうがん なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	カレールウ デミソース ウスター チャツネ カレーシ シママース こしょう とりだし ベイリーフ オールスライス しょうゆ
	ゆでたまご		たまご		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バナナ ドラゴンフルーツ もも	
16 (水) てづくり ちぎく ボール!	和風スパゲティ♪☆	スパゲティ あぶら	いか あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	さけ しょうゆ シママース みりん
	もずくボールの野菜スープ		もずく ぶたにく ひきにく とうふ	たまねぎ にんじん ブロccoli しめじ ねぎ	しょうゆ シママース こしょう とりだし
	チキンのソースかけ	さとう かつくりこ	とりにく	マッシュルーム	さけ こしょう シママース ケチャップ ウスター あかワイン
	パン			パン	
17 (木) うじらとうふとは とうふとすりみの あげもの	麦ごはん	こめ むぎ			
	へちまのみそ汁		ぶたにく JAみそ	へちま こまつな	かつおだし
	うじら豆腐	かつくりこ さとう あぶら	とうふ すりみ たまご	おから きくらげ グリンピース	シママース
	こんにゃくおかか炒め	さとう あぶら	かつおぶし	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん しょうが にんにく	しょうゆ みりん シママース かつおだし
	ごま菓子	ごま さとう みずあめ			シママース
18 (金) 22日は シークワサー の日	コッペパン	パン			
	ミネストローネスープ	マカロニ さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ とうみょう トマト にんにく	さけ シママース しょうゆ こしょう ベイリーフ とりだし
	つむぶりフライ (シークワサー添え)	こむぎこ パンこ ごま あぶら	つむぶり(魚)	シークワサー (1フライに果汁をかけてね!)	シママース こしょう さけ
	じゃがいもベーコン炒め	じゃがいも あぶら	ベーコン あおのり		シママース しょうゆ こしょう
	シークワサーゼリー	さとう	アガー	シークワサー	
23 (水) 22日は 秋の彼岸	ゆかりごはん	こめ むぎ			ゆかり
	チムシンジ	じゃがいも	レバー ぶたにく JAみそ	とうがん にんじん にんにく	さけ シママース ぶただし かつおだし
	御三味 (揚げ豆腐)	あぶら	とうふ		
	御三味 (こんにゃく煮付け)	さとう		こんにゃく	しょうゆ さけ みりん
	御三味 (ごぼう煮付け)	さとう		ごぼう	しょうゆ さけ みりん
	スーナー	さとう	とうふ ひじき ツナ みそ	ほうれんそう	
	牛乳もち	さとう かつくりこ	牛乳 きなこ		
24 (木) トーチカ 88歳 祝い誕生	赤マーミごはん	こめ むぎ くるまい	あかマーミ (あずき)		
	中身汁		ぶたにく なかみ	こんにゃく しいたけ しょうが ねぎ	しょうゆ かつおだし シママース
	あかかまぼこ		かまぼこ		
	わかさぎたまご	こむぎこ ごま あぶら	わかさぎ たまご		シママース さけ
	イカのピーナツあえ♪☆	ピーナツバター ピーナツ さとう	いか みそ	もやし きゅうり にんじん	す シママース
	花みかん			あおぎりみかん	
25 (金) 果産 マンゴーを たべよう!	食パン	パン			
	キャベツのクリームスープ	こむぎこ マーガリン なまクリーム	とりにく スキムミルク しらはなまめペースト	キャベツ たまねぎ にんじん	シママース こしょう とりがらだし
	ハムカツフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ハム たまご		
	アーモンドサラダ	マヨネーズ ごま さとう アーモンド		パパイア にんじん きゅうり コーン	しょうゆ シママース
	スライスチーズ マンゴー (無償提供)		チーズ	マンゴー	
28 (月) 豆を たっぷり たべよう!	麦ごはん	こめ むぎ			
	もずく丼(具)	あぶら かつくりこ	もずく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ウンチエー コーン えのき	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン シママース こしょう かつおだし
	豚汁	あぶら	ぶたにく とうふ JAみそ	とうがん にんじん こまつな ながねぎ ごぼう こんにゃく	さけ かつおだし
	ぜんざい	さとう もちこ むぎ	きんときまめ		シママース
29 (火) ンブサーとは みそいため のこと	麦ごはん	こめ むぎ			
	デークニブサー	あぶら さとう	ぶたにく ポーク あつあげ こんぶ JAみそ	デークニ (だいこん) ほうれんそう	さけ みりん シママース かつおだし
	五日たまごやき	あぶら	たまご ギゆうにゆう チーズ とりにく	しいたけ グリンピース きくらげ	シママース しょうゆ かつおだし さけ
	パパイアの梅肉あえ	さとう ごま		パパイア こまつな とうみょう ねりうめ	しょうゆ す ゆかり
パン			パン		
30 (水) 手づくり しゅうまいを 味わおう	やきそば	ちゅうかめん あぶら		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	やきそばソース ウスター こしょう シママース
	野菜の中華煮♪☆	あぶら さとう かつくりこ	とうふ いか あさり	たけのこ ほうさい にんじん たまねぎ こまつな しょうが	さけ しょうゆ オイスターソース みりん シママース
	しゅうまい	さとう かつくりこ しゅうまいかわ	とりにく たまご	おから たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	シママース しょうゆ
	青切りみかん			みかん	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。