

いぎみっ子 9月スマイルランチ

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

9月の栄養指導目標

感染症にも負けない
体づくりには「食事・運動・休養」

私たちの体の中には体内時計があり、朝目覚め、活動し、夜眠くなる行動の生活リズムを繰り返します。生活リズムは食事・運動・休養の3つに分けられます。食事・運動・睡眠の1つでも欠けてしまうと、今すぐに体の調子が悪くなることはありませんが、将来の健康に悪い影響がでてくるかもしれません。生活リズムをととのえて、病気に負けない体づくりをこころがけましょう。

9月の行事食紹介

8日 十五夜(旧8/15) 献立

旧暦8月15日は十五夜です。日本ではお月見をする風習があります。お団子を供えたり、芋を供え、五穀豊穡に感謝をする行事が各地で行われます。沖縄は、もちに小豆をまぶした「ふちやぎ」を供えます。本来のふちやぎは砂糖を使わない素材を味わう素朴な郷土料理です。※給食では、芋と少し砂糖を加えて、子ども達が食べやすいように「ふちやぎ風」として登場します。

9月22日は

大宜味村が生産を誇る「シークワサーの日」です。ウチナーグチで、みかんの木を「クニブ(九年母)」ということから、語呂合わせのこの日に制定されました。給食献立にもよく使用しています。ご家庭の献立にも取り入れてみてください。地域の生産物に目を向けてみましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
1 (木) 防災の日	牛乳	ひじきの炊き込みごはん	ひじき あぶらあげ だいず	しいたけ にんじん ごぼう しょうが こんにゃく	こめ むぎ あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ シママース かつおぶし
		豆乳入りすいとん	ぶたにく JAみそ しるみそ とうりゆう	たまねぎ にんじん こまつな	こむぎこ さつまいも	かつおぶし
		大根のうっちゃん漬		だいこん	さとう	シママース とくのうす うっちゃん
		もも缶		ももかん		
2 (金)	牛乳	アップルカラキトースト		りんご	しよくパン(小麦・乳・大豆) オリーブあぶら バター アーモンド さんおんとう はちみつ	カラキ
		冬瓜のクリームスープ	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゆう スキムミルク とうりゆう	とうがん たまねぎ セロリ にんじん とうみょう	こむぎこ マーガリン	シママース こしょう とりほね ローレルは
		ジャーマンポテト	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	さやいんげん	じゃがいも あぶら	シママース うすくちしょうゆ オールスパイス こしょう パセリ
		ベビーチーズ	チーズ			
5 (月) トーカーチ(旧8/8)によせて	牛乳	赤飯	あずき		こめ くるまい むぎ あぶら	
		中身汁	ぶたなかみ ぶたにく	しいたけ こんにゃく しょうが		りょうりしゆ しょうゆ シママース かつおぶし ぶたほね
		クープイリチー	こんぶ あかかまぼこ(卵・大豆) ぶたにく	きりぼしだいこん	あぶら	しょうゆ りょうりしゆ みりんふう かつおぶし ぶたほね
		チイルンコウ風蒸しパン	たまご スキムミルク ぎゅうにゆう	シークワサー	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう バター ビーナッツ	ベーキングパウダー しょくべに
6 (火)	牛乳	きびごはん			こめ もちきび	
		えび入り中華丼(具)	かまぼこ(小麦・大豆) とりにく えび あさり	たけのこ しいたけ こまつな はくさい ピーマン しょうが	ごまあぶら かたくりこ	りょうりしゆ しょうゆ こしょう テンメンジャン(小麦・大豆) とりほね
		粟米湯	とりにく たまご	コーン たまねぎ	じゃがいも あぶら かたくりこ	りょうりしゆ うすくちしょうゆ シママース こしょう とりほね
		フルーツ杏仁	とうりゆう ぎゅうにゆう	みかんかん パインかん くのこ	さとう	アガー アーモンドエッセンス(アーモンド)
7 (水) 敬老の日によせて まごたちわやさしい献立	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		ひじきの佃煮	ひじき ちりめんじゃこ		あぶら みずあめ さとう	りょうりしゆ しょうゆ ゆかり(28品目なし)
		沖縄風みそ汁	とうふ ぶたにく こんぶ JAみそ	へちま こまつな しょうが しめじ		りょうりしゆ かつおぶし
		具だくさん卵焼き	たまご コンビーフハッシュ(牛肉) チーズ	にんじん たまねぎ とうみょう	さつまいも あぶら	うすくちしょうゆ みりんふう りょうりしゆ
8 (木) 十五夜(旧8/15) 献立	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		ゆし豆腐	ゆしとうふ JAみそ	にら		かつおぶし
		スルルーごま天ぷら	スルルー【=きびご】		こむぎこ ごま あぶら	シママース
		ゴーヤー卵とじ	たまご チキアギ(卵・大豆) かつおぶし	ゴーヤー たまねぎ にんじん	あぶら	シママース しょうゆ
9 (金)	牛乳	ふちやぎ風	あずき		もちこ さつまいも さとう	シママース
		バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
		にんじんスープ	いんげんまめ とうりゆう スキムミルク	にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マーガリン	シママース こしょう とりほね ローレルは
		豆腐ハンバーグ	とりにく ぶたにく たまご とうふ おから JAみそ	きくらげ しょうが たまねぎ	ごまあぶら マーガリン さとう かたくりこ	ケチャップ ウスターソース あかワイン
13 (火)	牛乳	コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	マヨネーズ さとう あぶら	とくのうす シママース こしょう
		スライスパン		パインかん		
		麦ごはん			こめ むぎ	
		ガパオライス(肉そぼろ)	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ ピーマン ウンチェー【=エンサイ】 にんにく しょうが	あぶら さとう	うすくちしょうゆ ナンブラー(小麦・大豆) バジル こしょう テンメンジャン(小麦・大豆) コチュジャン(大豆)
ガパオライス(目玉焼き)	たまご					
ガパオライス(ゆで野菜)		もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	シママース		
えび入りトムヤムクン	えび	たまねぎ とうみょう しめじ トマト しょうが にんにく	あぶら ココナッツミルク	りょうりしゆ ババコ(とうもろこし) うすくちしょうゆ トウバンジャン(28品目なし) ナンブラー(小麦・大豆) シママース こしょう とりほね バジル		
オレンジ		オレンジ				

日付	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
14 (水) 運動会 応援献立	牛乳 麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
	牛乳 野菜カレー	ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ にんじん へちま なす とうがん ピーマン ゴーヤー りんご しょうが にんにく	あぶら こむぎこ マーガリン	カレーフレーク ウスターソース とりほね あかワイン カレーコ ガラムマサラ コリアンダー
	牛乳 フィッシュカツ	さめ たまご	にんにく	こむぎこ ごま パンこ あぶら	りょうりしゅ シママース こしょう
	牛乳 ガルバンゾサラダ	ひよこまめ いんげんまめ	コーン キャベツ とうみょう たまねぎ シークワサー	さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース バジル
	牛乳 グレープシャーベット			グレープシャーベット(28品目なし)	
15 (木) 第3木曜 琉球料理の 日	牛乳 麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
	牛乳 もずくのり	もずく かつおぶし		さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ
	牛乳 魚汁	かます とうふ JAみそ	ねぎ しょうが		りょうりしゅ シママース かますあら
	牛乳 せん切りイリチー	こんぶ ぶたにく チキアギ(卵・大豆)	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	あぶら	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
	牛乳 タンナファクルー	たまご		ことう こむぎこ	じゅうそう
16 (金)	牛乳 コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	牛乳 いちごジャム		いちご レモン	さとう	
	牛乳 フィッシュビーンズ	さめ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	こむぎこ かつくりこ あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ シママース こしょう オレガノ とりほね ローレルは
	牛乳 スパニッシュオムレツ	たまご ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	たまねぎ ピーマン とうみょう	さつまいも あぶら	シママース みりんふう こしょう
	牛乳 こんにやくサラダ	ツナ	こんにやく キャベツ にんじん こまつな	さとう ごま	うすくちしょうゆ とくのうす しょうゆ
20 (火)	牛乳 麦ごはん			こめ むぎ	
	牛乳 穀物入りスープ	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) とりこ	こまつな はくさい セロリ コーン しょうが	おしむぎ ごこ(28品目なし) あぶら	うすくちしょうゆ シママース こしょう とりほね ローレルは
	牛乳 焼売	とりこ すりみ(小麦・大豆) ひじき たまご	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう ごまあぶら かつくりこ しゅうまいのかわ(小麦・大豆)	シママース うすくちしょうゆ
	牛乳 回鍋肉	ぶたにく ぶたレバー	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが	あぶら ごまあぶら かつくりこ	シママース コチュジャン(大豆) りょうりしゅ テンメンジャン(小麦・大豆) みりんふう しょうゆ
	牛乳 シークワサーゼリー		シークワサー バインかん ももかん	さとう	アガー
21 (水)	牛乳 沖縄焼きそば	ぶたにく チキアギ(卵・大豆)	キャベツ もやし にんじん きくらげ にら しょうが	おきなわそば(小麦・大豆) あぶら	しょうゆ りょうりしゅ シママース
	牛乳 鶏肉シークワサーかけ	とりこ	シークワサー	さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ
	牛乳 ゴーヤーツナ和え	ひじき ツナ とうふ	こまつな ゴーヤー コーン	さんおんとう マヨネーズ	しょうゆ す
	牛乳 黒糖アガラサー	ぎゅうにゅう		こむぎこ ことう	ベーキングパウダー じゅうそう
	牛乳 五目ごはん	ぶたにく あぶらあげ チキアギ(卵・大豆)	ごぼう にんじん きくらげ しいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら	りょうりしゅ うすくちしょうゆ みりんふう シママース かつおぶし
22 (木) クニブの日	牛乳 冬瓜汁	もずく JAみそ	とうがん へちま かいわれ		かつおぶし
	牛乳 さんまの塩焼きシークワサー添え	さんま	シークワサー	あぶら	シママース りょうりしゅ
	牛乳 大根の生姜和え	とりこ	だいこん きゅうり しょうが	ごまあぶら	うすくちしょうゆ
	牛乳 チキンライス	とりこ	にんにく ピーマン グリーンピース マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら バター	ケチャップ シママース しょうゆ こしょう パプリカ とりほね ローレルは
	牛乳 わかさぎのピカタ	わかさぎ たまご チーズ ぎゅうにゅう		こむぎこ あぶら	シママース こしょう しろワイン パセリ
26 (月) 中学校欠食	牛乳 いんげんソテー	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	さやいんげん ピーマン	じゃがいも あぶら	シママース こしょう しょうゆ みりんふう ガラムマサラ
	牛乳 冬瓜のシロップ煮		とうがん いちご バインかん ももかん シークワサー	さとう	
	牛乳 麦ごはん			こめ むぎ	
	牛乳 トックスープ	ぎゅうにく	はくさい こまつな たまねぎ にんじん しめじ にら にんにく	トック(28品目なし)	りょうりしゅ しょうゆ シママース こしょう とりほね
	牛乳 チーズダッカルピ風	とりこ チーズ	キャベツ にんにく	さつまいも	りょうりしゅ テンメンジャン(小麦・大豆) コチュジャン(大豆)
27 (火) 中体連 地区陸上 お疲れ様 献立	牛乳 チョレギサラダ風	のり わかめ	きゅうり ちんげんさい だいこん にんにく	さとう ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ す コチュジャン(大豆)
	牛乳 スパゲティーナポリタン	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) とりこ	にんじん なす たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんにく	スパゲティー(小麦) さとう あぶら オリーブあぶら	シママース あかワイン こしょう オレガノ バジル
	牛乳 ポテトフライ	こんぶ ぶたにく チキアギ(卵・大豆)		ポテトフライ あぶら	シママース
	牛乳 アーモンドサラダ	かにふうかまぼこ(28品目なし) チーズ	こまつな キャベツ しめじ にんにく	オリーブあぶら さとう アーモンド	うすくちしょうゆ
	牛乳 みかん		みかん		
29 (木) 小5年欠食	牛乳 梅しらすごはん	とりこ あぶらあげ ちりめんじゃこ	しいたけ えだまめ だいこん しょうが かりかりめ(28品目なし)	こめ むぎ あぶら ごま	りょうりしゅ うすくちしょうゆ みりんふう かつおぶし
	牛乳 アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ とうふ	とうがん		うすくちしょうゆ シママース みりんふう こしょう かつおぶし
	牛乳 じゃが餃甘辛揚げ	さめ	しょうが	じゃがいも こむぎこ かつくりこ あぶら さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
	牛乳 ハンダマの酢みそ和え	あまくちしろみそ	ハンダマ【=水前寺菜】 だいこん ほうれんそう	さとう	シママース す みりんふう
	牛乳 あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)	
30 (金) 小5年欠食	牛乳 グリーンスープ	いんげんまめ とうにゅう スキムミルク	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	シママース こしょう とりほね ローレルは
	牛乳 ミートボールケチャップソース	ぶたにく ぎゅうにく ぶたレバー だいず おから とうふ とうにゅう	たまねぎ にんにく トマト	かつくりこ あぶら さとう	あかワイン ナツメグ シママース こしょう ウスターソース
	牛乳 野菜と卵のソテー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) たまご	キャベツ にんじん ピーマン さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ こしょう シママース りょうりしゅ

9・22「クニブの日」シークワサーづくし献立

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。

⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆**が原料となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。

⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かま**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかやえび、かきの雑魚が混入**していることがあります。