

# 9月

食器は  
ていねいに  
大切に  
使しましょう！

## 配ぜん図

### ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

## 9月の給食目標

### 楽しい会食ができる

食事 運動

休養すいみん

**しっかり手を洗おう！**

### 1(木)

うまかつ 牛乳

もも缶 大根のうっちゃん漬

S 豆乳入りすいとん

ひじきの炊き込みごはん

【防災の日 乾物・缶詰を献立に】

今日は防災の日です。1923年9月1日関東大震災がありました。経験から学び、日頃から備えることが必要です。食の備えとして、一人×3日分の飲料が必要になります。

### 2(金)

ベビーチーズ 牛乳

S ジャーマンポテト

アップルカラキースト 冬瓜のクリームスープ

【朝ごはんを毎日の力となるものを！】

朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは一日を元気に過ごすために体を目覚めさせる大切な働きがあります。朝は体を動かす力となる食べ物(炭水化物)をとりましょう。

### 5(月)

みかん 牛乳

チイルンコウ風蒸しパン ケーブイリチー

S 赤飯 中身汁

【トーチカ(旧8/8) 献立】

「トーチカ」88歳のお祝いです。旧暦8月8日に行われます。米という字は八十八を組み合わせた形になります。全国では米寿と言います。琉球料理で長寿を祝いましょう。

### 6(火)

牛乳

S フルーツ杏仁

えび入り中華丼 粟米湯

【中国のデザート 杏仁豆腐】

中国の点心の一つ「杏仁豆腐」はあんずの種を粉にした「杏仁霜」と牛乳を合わせて作りませんが、代用にアーモンドがよく使われます。果物と合わせて食べることが多いです。

### 7(水)

牛乳

ごま マシュマロ 具だくさん卵焼き

S 麦ごはん 沖繩風みそ汁

【まごたちわやさしい 献立】

19日は敬老の日です。少し早いですが、長寿の秘訣「まごたちわやさしい」の食材を使った献立です。好き嫌いをせず、いろいろな食材を食べ、健康長寿を目指しましょう！

### 8(木)

牛乳

ふちやぎ風 スリラー ごま天ぷら

S 麦ごはん ゆし豆腐

【十五夜(旧8/15) 献立】

来る土曜日は8月15日十五夜です。月のきれいなこの日、穀物の豊作を祝い、ふちやぎを仏前に供えます。ふちやぎの小豆には魔よけの力があるといわれています。

### 9(金)

牛乳

スライスパン コールスロー サラダ 豆腐ハンバーグ

S パーガーパン にんじんスープ

【食事の前には手洗い・うがいを！】

手洗いをする習慣は身につけていますか？食事の前にはうがいも感染予防に効果があります。清潔な手と口で食事を楽しみましょう！

### 12(月) 運動会振替休

うんどうかい

### 13(火)

牛乳

オレンジ 目玉焼き

S ガバオライス えび入りトムヤムクン

【タイ料理を味わおう！】

ガバオライス、トムヤムクンはタイ料理として日本でおなじみです。ガバオはバジルのことで、タイでガバオライスと注文するとバジルとごはんだけになってしまうそうです。

### 14(水)

牛乳

グレープシャーベット フィッシュカツ ガルバンゾ サラダ

S 麦ごはん 野菜カレー

【運動会(応) 応援献立】

運動会に向けて体力をつけるために、食べることが大切です。ごはんも野菜も肉も魚も好き嫌いをせず、残さず食べることは丈夫な体作りとパワー発揮へとつながります。

### 15(木)

牛乳

タンナファクルー せん切りイリチー

S 麦ごはん 魚汁

【第3木曜琉球料理の日】

タンナファクルーは庶民のお菓子として昔から親しまれています。発案した人が玉那覇さんだったことが名前の由来と言われており、宮廷菓子クンペンを真似て生まれました。

### 16(金)

牛乳

いちごジャム スピニッシュ オムレツ

S こんにゃく サラダ コッペパン フィッシュポーンズ

【栄養指導目標：食事・運動・休養】

健康な体をつくる3つの柱は、好き嫌いをせず、朝・昼・夕3回食べる食事、体を動かす適切な運動、夜10時～朝6時頃の8時間の十分な睡眠が大切です。毎日実践していますか？

### 19(月) 「まごたちわやさしい」は健康長寿の秘訣

ま → まめ(豆類)  
ご → ごま(種実類)  
た → たまご(たまご類)  
ち → チーズ(乳類)  
わ → わかめ(海藻類)  
や → やさい(野菜類)  
さ → さかな(魚介類)  
し → しいたけ(きのこ類)  
い → いも(芋類)

### 20(火)

牛乳

シークワサーゼリー 回鍋肉 焼売

S 麦ごはん 穀物入りスープ

【大宜味自慢のシークワサー】

### 21(水)

牛乳

黒糖アガラーサー ゴーヤーソナ和え

S 沖繩焼きそば 鶏肉シークワサーかけ

【つまようじでシークワサーかけ】

### 22(木)

牛乳

大根の生姜和え さんまの塩焼き

S 五目ごはん 冬瓜汁

【9/22はクニブの日】

### 23(金) 秋分の日

【秋の彼岸とは】

彼岸とは、春分の日、秋分の日前後に行われる行事。自然や祖先へ感謝し、仏壇に重箱料理を供えて、家族の健康を願います。

## 9/22「クニブの日」シークワサーづくし献立

### 26(月) 中学校欠食

牛乳

わかさぎのピカタ 冬瓜のシロップ煮

S チキンライス いんげんステーキ

【元気になる夏野菜 冬瓜】

冬瓜は水分が多く、食べる熱中症対策もできる夏野菜です。体に入る塩分を外へ出すカリウムという栄養が入っているので、生活習慣病の予防もしてくれます。

### 27(火)

牛乳

チョレギサラダ風 チーズダッカルビ風

S 麦ごはん トックスープ

【地区陸上お疲れ様(心) 献立】

トックはお餅の入ったスープで韓国料理です。韓国にはピリ辛で食欲をそそる料理が多くあります。運動で疲れた体の早期回復にしっかり食事をとりましょう！

### 28(水)

みかん 牛乳

S アーモンドサラダ

スパゲティナポリタン ポテトフライ

【ケチャップ好きの日本人】

トマトケチャップがたくさん消費されているのは日本とアメリカです。アメリカ生まれのトマト入り調味料は、日本人に合うようスパイスを加えて煮込んで作られます。

### 29(木) 小5年生欠食

牛乳

ハンダマの酢みそ和え じゃが餃 甘辛揚げ

S 梅らすごはん アーサと冬瓜のすまし汁

【給食に牛乳がでるのはなぜ？】

小中学生は成長期で体を大きく丈夫にする大切な時期です。骨を丈夫にする栄養カルシウムの吸収率が高い食品が牛乳です。牛乳を飲んで骨にカルシウム貯金をしましょう。

### 30(金) 小5年生欠食

牛乳

野菜と卵のソテー ミートボール ケチャップソース

S あみパン グリーンスープ

【パンの食べ方】

パンの正しい食べ方は一口ずつちぎって食べます。フランスではスープやソースまでパンにつけて残さず食べると作った人への感謝を表す合図となるそうです。