



令和5年度
(2023)

9月予定献立表

※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。

学校給食摂取基準
○エネルギー 650kcal (小学生)
○エネルギー 830kcal (中学生)
○たんぱく質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

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。

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。



9月の行事食紹介
28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、五穀豊稔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「ふっちゃぎ」を供えます。本来のふっちゃ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「ふっちゃぎ風」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
19(火)~22(金)はシークワサー活用献立!
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。

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 (金)	牛乳	黒糖パン			ことうパン(小麦・乳・大豆)	
		ミネストローネ	とりにく ウィナー(豚肉)	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	シマース こしょう オレガノ とりほね ローレルは
		鯖のごまパン粉焼き	さば	にんにく	バター バンコ(小麦) ごま	シマース こしょう りょうりしゅ パセリ パジル
		ハムとナッツの野菜サラダ	プレスハム(豚肉・鶏肉・大豆)	きゅうり はくさい だいこん コーン シークワサー	オリーブあぶら さとうアーモンド	とくのうす こしょう シマース
		オレンジ		オレンジ		
中学校 欠食 4 (月)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		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
		沖縄みそ汁	とうふ ふたにく JAみそ	とうがん こまつな しめじ		かつおぶし
		具だくさん卵焼き	たまご ベーコン(豚肉・大豆)	にんじん ほうれんそう	じゃがいも あぶら	りょうりしゅ ウェジパウダー シマース こしょう
		ごまマッシュマロ		レーズン	ごま アーモンド コーンフレーク マッシュマロ(豚肉・ゼラチン) バター	シマース
5 (火)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		穀物入りスープ	ベーコン(豚肉・大豆) とりにく	こまつな はくさい セロリー コーン しょうが	むぎ ここ(28品目なし) あぶら	シマース こしょう うすくちしょうゆ とりほね ローレルは
		焼売	とりにく すりみ(小麦・大豆) たまご ひじき	たまねぎ グリーンピース しょうが	パンコ(小麦) さとう ごまあぶら かつくり シューマイのかわ(小麦・大豆)	うすくちしょうゆ シマース
		回鍋肉	ふたにく	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら かつくり	シマース りょうりしゅ みりんふう テンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
6 (水)	牛乳	スパゲティーナポリタン	ウィナー(豚肉) とりにく	にんじん なす たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト 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	シマース ケチャップ あかワイン こしょう オレガノ パジル
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
		アーモンドサラダ	かにふうかまぼこ(28品目なし)	ちんげんさい キャベツ しめじ にんにく	ごまあぶら アーモンド	わふうドレッシング(小麦・大豆・りんご)
		スイートポテト	スキムミルク	レーズン	さつまいも バター なまクリーム さとう	シマース
7 (木)	牛乳	梅しらすごはん	ぶたにく 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	こめ むぎ あぶら ごま	りょうりしゅ うめひし(りんご) うすくちしょうゆ シマース みりんふう カリカリめ(28品目なし) かつおぶし
		アサと冬瓜のすまし汁	アサ とうふ	とうがん		うすくちしょうゆ シマース みりんふう こしょう かつおぶし
		じゃが芋と魚の甘辛揚げ	さかな【かじき予定】	しょうが	じゃがいも こむぎこ かつくり あぶら さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		酢みそ和え	あまくちろみそ	ハンダマ【=水前寺菜】 モーウイ にんじん ほうれんそう シークワサー	さとう	シマース す
8 (金)	牛乳	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
		スライスチーズ	スライスチーズ			
		豆腐のミートローフ	とりにく きゅうりにく とうふ おから とうにゅう	たまねぎ とうもろこし	あぶら バンコ(小麦) さとう	シマース ウェジパウダー こしょう ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
		にんじん豆乳スープ	いんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ	じゃがいも たまねぎ あぶら	シマース こしょう とりほね ローレルは
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ビーマン コーン シークワサー	マヨネーズ さとう あぶら	シマース こしょう
中学校 欠食 11 (月)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		トックスープ	きゅうりにく	はくさい こまつな たまねぎ しめじ にら にんにく	トク(28品目なし)	りょうりしゅ しょうゆ シマース こしょう とりほね
		チーズタッカルビ	とりにく チーズ	キャベツ にんにく	さつまいも あぶら	りょうりしゅ ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆) コチュジャン(大豆) ウェジパウダー
		チョコレギサラダ風	わかめ のり	ほうれんそう きゅうり にんじん だいこん にんにく	さとう ごまあぶら ごま	とくのうす うすくちしょうゆ コチュジャン(大豆)
		りんご		りんご		
12 (火)	牛乳	中華あんかけライス(もちきびごはん)			こめ もちきび	
		中華あんかけライス(中華あん)	なると(卵) かまぼこ(小麦・大豆) ぶたにく	たけのこ はくさい しいたけ こまつな ピーマン しょうが	ごまあぶら かつくり	りょうりしゅ しょうゆ テンメンジャン(小麦・大豆) こしょう ウェジパウダー 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 かつくり	りょうりしゅ うすくちしょうゆ シマース こしょう とりほね
		フルーツ杏仁	とうにゅう きゅうりにゅう	みかん パイン くこのみ	さとう	アガー アーモンドエッセンス(アーモンド)
		カルフィッシュ	カルフィッシュ(28品目なし)			
13 (水)	牛乳	きのこスパゲティー	ベーコン(豚肉・大豆)	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ しめじ まいたけ とうもろこし にんにく	スパゲティー(小麦) あぶら バター	シマース しょうゆ ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
		鶏のアーモンド揚げ	とりにく たまご	にんにく しょうが	こむぎこ かつくり アーモンド あぶら	シマース こしょう りょうりしゅ
		ごまポテトサラダ		りんご きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ ごま さとう	とくのうす シマース こしょう
		梨		なし		

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
14 (木)		うっちゃんごはん	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	こめ むぎ あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ シママース うっちゃんこ かつおぶし
		豆乳入りすいとん	スキムミルク ぶたにく JAみそ しろみそ とうにゅう	にんじん グリーンピース たまねぎ こまつな	こむぎこ さつまいも	かつおぶし
		わかさぎのカレー揚げ	わかさぎ		こむぎこ かつたりに あぶら	シママース りょうりしゅ カレーこ
		大根のゆかり和え		だいこん	さとう	シママース とくのうす ゆかりこ(28品目なし)
		洋梨コンポート		よなしコンポート(28品目なし)		
15 (金) 敬老の日によせて まごたちわやさしい 献立		食パン			しよくパン(小麦・乳・大豆)	
		シークワサージャム		シークワサー	さとう コーンスターチ	
		フィッシュビーンズ	しいら だいず	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト	こむぎこ かつたりに あぶら じゃがいも さとう	しろワイン ケチャップ シママース こしょう ウーヅパウダー オレガノ とりほね ローレルは
		スパニッシュオムレツ	たまご チーズ ウィンナー(豚肉)	ピーマン グリーンピース	べにいも あぶら	シママース りょうりしゅ みりんふう こしょう
		こんにゃくサラダ	ひじき ツナ	こんにゃく キャベツ にんじん こまつな	マヨネーズ さとう ごま	しょうゆ とくのうす うすくちしょうゆ
19 (火) 食育の日		五目ごはん	ぶたにく ちきあぎ(卵・大豆) あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ きくらげ ねぎ	こめ むぎ あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ シママース かつおぶし
		冬瓜汁	もずく JAみそ	とうがん へちま とうみょう		かつおぶし
		グルクンのから揚げシークワサー添え	グルクン	シークワサー	こむぎこ かつたりに あぶら	シママース りょうりしゅ
		大根の生姜和え	とりにく	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 りょうりしゅ
20 (水)		沖縄焼きそば	ぶたにく ちきあぎ(卵・大豆) あぶらあげ	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	りょうりしゅ シママース しょうゆ
		鶏肉シークワサーたれ	とりにく	シークワサー	さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		洋風白和え	とうふ ツナ ひじき	ほうれんそう ゴーヤー パパイヤ	さとう マヨネーズ	しょうゆ す
		黒糖アガラサー	ぎゅうにゅう		こくとう きょうりきこ	ベーキングパウダー じゅうそう ウーヅパウダー
		麦ごはん			こめ むぎ	
21 (木) 第3木曜 琉球料理の 日		ゴーヤーの佃煮	ちりめんじゃこ かつおぶし	ゴーヤー	さとう ごま	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう す
		魚汁	あかうお JAみそ	ねぎ しょうが		りょうりしゅ さかなア(さば科の場合) かつおぶし
		パパヤーイリチー	ぶたにく	パパヤー【=パパイヤ】 にんじん にら	あぶら	しょうゆ りょうりしゅ シママース ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
		シークワサーチンスコウ		シークワサーパウダー	こむぎこ さとう ラード(豚肉)	
		赤飯	せきはんのもと(28品目なし)		こめ くるまい	
22 (金) トーチカ (18/8) 献立 シークワ サーの日		中身の吸い物	ぶたなかつま ぶたにく	しいたけ しょうが こんにゃく		しょうゆ りょうりしゅ シママース ぶたほね かつおぶし
		クープイリチー	こんぶ ぶたにく かまぼこ	きりぼしだいこん	あぶら	しょうゆ りょうりしゅ みりんふう ぶたほね かつおぶし
		インガナズネー	とうふ ツナ あまくしろみそ	インガナ【=にがな】	さとう ごま	
		チールンコウ風蒸しパン	たまご きゅうにゅう スキムミルク	シークワサー たっぴらかしー【=シークワサー甘露煮】	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう あぶら ピーナッツ	ベーキングパウダー
		チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース マッシュルーム コーン にんにく	こめ むぎ あぶら パター	りょうりしゅ ケチャップ シママース しょうゆ こしょう ウーヅパウダー パプリカこ とりほね ローレルは
25 (月)		魚のピカタ	かじき きゅうにゅう たまご チーズ		こむぎこ あぶら	シママース こしょう しろワイン パセリ
		いんげんソテー	ちくわ(小麦・大豆)	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 カレーこ
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン		
		麦ごはん			こめ むぎ	
		夏野菜カレー	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 にんにく しょうが りんご	あぶら	あかワイン カレーフレーク ウスターソース カレーこ とりほね
26 (火) 中体連 地区陸上 応援献立		県産まぐろ勝レツ	けんさんまぐろカツレツ(小麦・大豆)		あぶら	
		ガルバンゾサラダ	ひよこまめ いんげんまめ	キャベツ コーン 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
		チョコプリン			チョコプリン(28品目なし)	
		五目みそラーメン(麺)			ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら	
		五目みそラーメン(具)	ぶたにく	きくらげ キャベツ にんじん コーン にら にんにく	さとう パター	りょうりしゅ しょうゆ トウバンジャン(28品目なし) シママース こしょう
27 (水)		五目みそラーメン(スープ)	JAみそ		さとう	しょうゆ ポークブイオン(豚肉・鶏肉) ぶたほね
		蒸し大学芋			さつまいも あぶら さとう みずあめ かつたりに ごま	しょうゆ みりんふう
		茎わかめの和え物	くわかめ	とうみょう だいこん きゅうり	さとう	うすくちしょうゆ とくのうす
		青切りみかん		あおぎりみかん		
		麦ごはん			こめ むぎ	
28 (木) 十五夜 (18/15) 献立		あさりの佃煮	あさり かつおぶし	しいたけ しょうが	さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		アーサゆし豆腐	ゆしとうふ アーサ JAみそ			かつおぶし
		ゴーヤーの卵とじ	たまご ちきあぎ(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
		ふちゃぎ風	あずき		もちこ さつまいも さとう	シママース
29 (金)		あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)	
		じゃが芋のポタージュ	いんげんまめ きゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ パセリ	じゃがいも なまクリーム	シママース こしょう とりほね ローレルは
		ミートボールのケチャップ煮	ぶたにく きゅうにく ぶたレバー だいず とうふ おから とうにゅう	たまねぎ にんにく トマト	かつたりに あぶら さとう	あかワイン ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース
		野菜と卵のソテー	ベーコン(豚肉・大豆) スクランブルエッグ(卵・大豆・小麦)	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	あぶら	しょうゆ シママース こしょう
		パインスライス		パイン		

※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、**かき**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、かにの稚魚が混入**していることがあります。