

9月

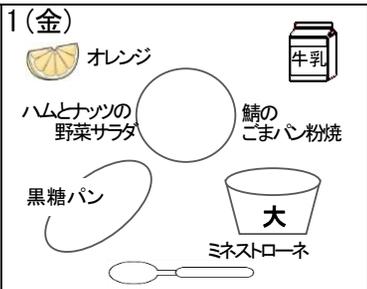
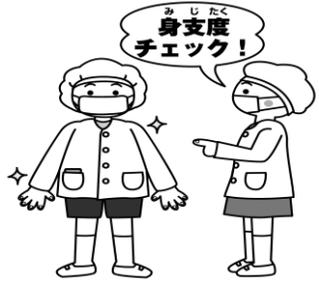
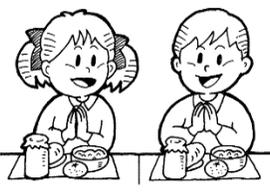
食器は
ていねいに
大切に
使しましょう！

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。おわんの小マークは小さ
いおわん、大マークは大きいおわん
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



【食事の前に手洗い・うがいを！】
手洗いをする習慣は身につけてい
ると思いますが、うがいもしていま
すか？食事の前にうがいも感染症予
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！

4(月) 中学校欠食

牛乳

ごま マッシュマロ 具だくさん 卵焼き

小 大

麦ごはん 沖縄みそ汁

【ごまを食べよう！】
ごまに含まれる脂質は、人の体を
若く保つ効果があります。血液の流
れをよくし、肌やおなかを健康に保
ちます。すりつぶすと体が栄養が届
きやすくなります。

5(火)

牛乳

オレンジ

回鍋肉 焼売

小 大

麦ごはん 穀物入りスープ

【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。

6(水)

牛乳

スイートポテト 小 ほうれん草 オムレツ

大

スパゲティナポリタン アーモンドサラダ

【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。

7(木)

牛乳

酢みそ和え じゃが芋と 魚の旨辛揚げ

小 大

梅しらすごはん アーサと冬瓜の すまし汁

【運動会に向けて体づくりを！】
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せず、残
さず食べることは丈夫な体作りとパ
ワー発揮へつながります。

8(金)

牛乳

コールスロー サラダ 豆腐の ミートローフ

小 大

スライス チーズ パーガーパン にんじん豆乳 スープ

【9月栄養指導目標：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？

11(月) 中学校欠食

牛乳

りんご

チョレギ サラダ風 チーズ タッカルビ

小 大

麦ごはん トックスープ

【ピリッと辛味で食欲増進！】
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！

12(火)

牛乳

カルフィッシュ 小 フルーツ 杏仁

大

中華あんがけライス 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すが、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。

13(水)

牛乳

梨

小 鶏の アーモンド揚げ

大

きのこスパゲティ ごまポテトサラダ

【きのこの栽培】
多くのきのこは季節に関係なく購
入できます。菌床栽培という方法で
作られているからです。木のくずや
栄養分を混ぜたものにきのこ菌を植
え付けて育てます。

14(木)

牛乳

洋梨コンポート

大根の ゆかり和え わかぎの ガレ揚げ

小 大

うっちゃんごはん 豆乳入りすいとん

【和梨と洋梨の違いは？】
昨日の給食の梨は和梨です。丸く
皮は黄色で、生で食べることが多い
です。今日の給食は洋梨です。ひよ
うたん型で緑色をしています。シ
ロップ煮で食べることが多いです。

15(金)

牛乳

シークワーサージャム

小 こんにゃく サラダ スピッシュ オムレツ

大

食パン ファイッシュビーンス

【まごたちわやさしい献立】
18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
き嫌いせず、いろいろな食材を食べ
て、健康長寿を目指しましょう！

18(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)

19(火) 食育の日

牛乳

大根の 生姜和え グルケンの から揚げ シークワーサー添え

小 大

五目ごはん 冬瓜汁

ウチナーグチでみかんの木を「ク
ニブ(九年母)」といい、育つまで
に9年かかることが名前の由来で
す。大宜味の特産品シークワーサー
もそのひとつです。

20(水)

牛乳

黒糖アガラー 小 洋風白和え

大

沖縄焼きそば 鶏肉シークワーサー

シークワーサーは疲れを早くとるク
エン酸やがんの予防効果の期待され
るノビレチンが豊富です。大宜味の
おじやおばあさんの秘訣はシークワ
サーかもしれません。

21(木) 琉球料理の日

牛乳

シークワーサー デンスコウ パピヤー イリチー

小 大

ゴーヤの 佃煮 麦ごはん 魚汁

毎月第3木曜日は琉球料理の日で
す。イリチーとは出汁を加えて、食
材を炒め煮する調理法のことを言
います。出汁を含ませることで味わ
い深くなります。

22(金) トーカチ献立

牛乳

チールコンゴ風蒸しシ 小 ケーブイリチー

大

インガナ スーナー 赤飯 中身の吸い物

「トーカチ」とは、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。

25(月) 小学校欠食

牛乳

魚のピカタ 小 フルーツヨーグルト

大

チキンライス いんげんステーキ

【好き嫌いをなく食べよう】
食べ物はそれぞれ含まれる栄養が
異なります。いろいろな食べ物から
栄養を摂ることで、体に取り込まれ
やすい形になります。好き嫌いせず
に何でも食べる力をつけましょう。

26(火)

牛乳

チョコプリン 小 県産まぐろ勝レツ ガルパンソ サラダ

大

麦ごはん 夏野菜カレー

【中体連地区陸上応援献立】
今週末に中学校地区陸上大会があ
ります。ゲン担ぎの勝カレーを食べ
て大宜味中学校の選手の方々が練
習の成果を発揮できるよう、みんな
で応援しましょう！

27(水)

牛乳

青切りみかん 小 蒸し大学芋

大

五目みそラーメン 茎わかめの和え物

【朝ごはんは体の力となるべ物を！】
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。

28(木) 十五夜献立

牛乳

ふちやぎ風 あさりの佃煮 小 ゴーヤの 卵ピ

大

麦ごはん アーサゆ豆腐

【十五夜(旧8/15) 献立】
明日は旧暦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。

29(金)

牛乳

パインスライス

野菜と 卵のステーキ 小 ミートボールの ケチャップ煮

大

あみパン じゃが芋の ポタージュ

【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。

9月22日「シークワーサーの日」に合わせて【シークワーサー活用献立】