

令和5年

9月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。学校においても毎日確認してください。

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 中学校	650 kcal 830 kcal	21.1~32.5g 27.0~41.5g	14.4~21.7g 18.4~27.7g

こ ん だ て	9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。ふだんから缶詰やレトルト食品や水などをすこし多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充することで賞味期限がすぎて捨ててしまう食品ロスを防ぐことができます。  糸満市立学校給食センターHPでレシピも掲載中！ ★今月の糸満産野菜★ とうがんです。				1(金) かぼちゃ ひき肉フライ ごはん 豆腐のカレー煮 牛乳
	4(月) メロンゼリー ビビンバ ごはん 韓国風わかめスープ 牛乳	5(火) しそ味ひじき 揚げだし豆腐 ごはん 鶏汁 牛乳	6(水) オレンジ ひじき炒め ゆかりごはん けんちん汁 牛乳	7(木) マーシャルピーンズ 揚げパン以外の学校 ほうれん草オムレツ コッペパン 揚げパンキャラメル味 (高小、光小、高中) 沖縄ポトフ 牛乳	8(金) 洋なしシロップ漬け ごはん 煮つけ あんたんすー 牛乳
	11(月) 杏仁フルーツ 麦ごはん ハヤシライス 牛乳	12(火) スティックハンバー きのこのソースかけ コッペパン チキンと 野菜のトマト煮 牛乳	13(水) ゴマなしミニフィッシュ 冬瓜の中華煮 ごは 根菜のみそ汁 牛乳	14(木) 子持ちししゃもフライ 小1本、中2本 ごはん 肉じゃが 牛乳	15(金) 筑前煮 もずく入り すまし汁 ごはん 牛乳
	敬老の日 	19(火) さつまポテト スパゲティー ナポリタン まぐろカツ 牛乳	20(水) レーズンクリーム 揚げパン以外の学校 スクランブルエッグ コッペパン 揚げパンキャラメル味 (糸小、南小、糸中) パンプキン スープ 牛乳	21(木)琉球料理の日 パインゼリー はいがふりかけ にんじんイリチー ごはん ゆし豆腐 牛乳	22(金)トーカチ祝い 黒糖まんじゅう ヌンクーグア ごはん イナムドゥチ 牛乳
	25(月) ゴマドレッシング 茹で野菜 麦ごはん 島野菜カレー 牛乳	26(火) ミニたい焼き 煮込みうどん 国産ささみカツ 牛乳	27(水) いわしのみそ煮 わかめごはん すきやき風煮 牛乳	28(木) さつま芋ステック チリドッグ コッペパン 鶏ときのこの クリームスープ 牛乳	29(金)十五夜 十五夜デザート 焼き栗コロケ ごはん ぶた丼 牛乳

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

★ 9月の給食目標 ★ スポーツと栄養について知ろう ★

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



スポーツと
食

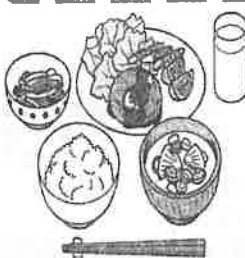
食事・練習・休養が大切！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり翌日の朝、眠くなってなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなかったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。
体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

基礎体力や技術を身につけるためには、練習をすることが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも大切です。運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給し、しっかり食べることで、疲れやケガなどの回復が早くなります。さらに心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることも重要です。強い体づくりのためにも練習、食事、休養のバランスを意識するようにしましょう。

スポーツをする人の食事



スポーツをする人でも特別な食事は必要なのではありません。基本は、主食、主菜、副菜、汁物をそろえて栄養バランスをととのえます。さらに牛乳や乳製品、果物もしっかりとりましょう。1日3食でエネルギーや鉄分、カルシウムなどが取れない場合は必要に応じて補食をとりましょう。



電話098-994-5800

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	金	ごはんの無し 豆腐のカレー煮(豆、豚、ご、 かぼちゃひき肉フライ の皮、豆、豚、り)	豆腐、豚肉	大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	しょうがにんにくしいたけにんじん、たまねぎ、こまつな なきくらげ、なら	かつおだし、カレー粉	E 700 Kcal P 23.7 g F 28.4 g	E 801 Kcal P 26.7 g F 34.5 g
4	月	ごはんの無し ビビンバ(豚、鶏、豆、卵、麦、 韓国風わかめスープ のア、豆、ご、鶏、豚、 メロンゼリー)の無し	豚肉とりにく大豆、たまご わかめ、※あまりとうふ	この大衆 大豆油、三温糖、ごま油、ごま 白ごま、ごま油	しょうがにんにくにたまねぎにんじん、もやし、こまつな ながねぎ	テンメンジャン(豆・ご、麦) かつおだし、麻だし(豚・鶏)	E 685 Kcal P 29.7 g F 20.1 g	E 825 Kcal P 35.4 g F 22.8 g
5	火	ごはんの無し 鶏汁の無し、豚、 揚げだし豆腐の豆、麦、 しそ味噌じきの麦、豆	とりこんにゃく 絹ごし豆腐(豆、麦) しそ味噌じき(麦・豆)	このめ じゃがいもでん粉、大豆油、三温糖、	だいこんにんじんこまつなしょうが たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、しょうが	花かつお、麻だし(豚、鶏)	E 575 Kcal P 24.5 g F 17 g	E 730 Kcal P 30 g F 19.9 g
6	水	ごはんの無し ゆかりごはんの無し ゆきせめぎ豆腐、豆、 けんちん汁の豆、豚、鶏	鶏、もむしき油揚げ、大豆(豆) 豆腐	このめ 大豆油、三温糖 豆干	ゆかり にんじん、切りこんにやく しいたけ、だいこんにんじん、長ねぎ	かつおだし かつおだし、麻だし(豚、鶏)	E 544 Kcal P 23.6 g F 15.9 g	E 714 Kcal P 27.7 g F 17.8 g
7	木	ごはんの無し コッペパンの麦、乳、豆 揚げハンキヤメル味(湯小、中、光小) の麦、乳、豆、アモ	豚肉、豆乳(豆)	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、ミルメーク、大豆 油、三温糖	コッペパン(麦・乳・豆) アーモンド、ミルメーク、大豆 油、三温糖	たまねぎ、だいこんにんじん、とうがん、ブロッコリー	E 628 Kcal P 27.8 g F 25.8 g	E 732 Kcal P 32.6 g F 28.7 g
8	金	ごはんの無し 焼つけの鶏、豆、 あんぱんすーの豆、 深ナシロップ漬の無し	鶏肉、塩揚げ、こんぶ、かまぼこ ツナ(豆)、白みそ(豆)、皮みそ、大豆、あげずり	このめ 三温糖、大豆油 三温糖、大豆油	だいこんにんじん、三角こんにやくこまつな、あお豆 しょうが 落ナン	かつおだし かつおだし	E 639 Kcal P 28.8 g F 16.1 g	E 765 Kcal P 31.6 g F 18.1 g
11	月	ごはんの無し ハヤシライス の豚、豆、鶏、麦、牛 香にフルーツのバ、も、豆、り	豚肉、豆乳(豆)	このめ じゃがいも、大豆油	にんじんたまねぎマッシュルーム、コーン、カリビース、 トマトにんにく	ハヤシライス(麦、豆、牛)、デミ グラスソース(麦・鶏)	E 708 Kcal P 21.7 g F 20.1 g	E 838 Kcal P 25.1 g F 22.4 g
12	火	ごはんの無し コッペパンの麦、乳、豆 チキンと野菜のトマト煮 の鶏、豚、麦、豆 ステーキハンバーグのきのこソースか けの豆、豚、鶏、麦	とりにく惣菜せきベーコン(鶏)ひよこ豆、えんどう 豆、いんげん豆 ハンバーグ(豆・鶏・豚)	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも、大豆油、三温糖 三温糖、じゃがいもでん粉	にんじんたまねぎ、なす、トマト、とうがん、しのび、パセリ やにんにく えのきたけ、マト	デミグラスソース(麦・鶏)、ウス ターソース、麻だし(鶏・豚) デミグラスソース(麦・鶏)	E 627 Kcal P 30.1 g F 21.9 g	E 745 Kcal P 36.2 g F 26.4 g
13	水	ごはんの無し 鶏皮のみそ汁の鶏、豆 冬瓜の中辛煮(鶏、豚、豆、ご ゴマなしミニフィッシュの無し	豚肉、皮みそ とりにくあつあげ ゴマなしミニ	このめ 夏辛、じゃがいも 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	こまつなにんじん、ごぼう、たまねぎ とうがん、にんじん、たけのこ、ヤングコーン、青豆、しょう がにんにく	かつおだし 麻だし(鶏・豚)	E 551 Kcal P 24.7 g F 13.7 g	E 685 Kcal P 28.8 g F 14.8 g
14	木	ごはんの無し 肉じゃがの鶏、麦、豆 子持ちししゃもフライの(麦、豆)	豚肉、厚揚げ 子持ちししゃもフライ(麦、豆)	このめ じゃがいも、三温糖、大豆油 大豆油	にんじん、糸こんにやくたまねぎ、あお豆、にんにく、し ょうが	かつおだし、すき焼きソース(鶏 エキス・麦、豆)、	E 577 Kcal P 24.5 g F 10.2 g	E 766 Kcal P 30.9 g F 20.7 g
15	金	ごはんの無し もずく入りすまし汁の鶏、豆 鉄板煮の鶏、豆	菜もずく、蒲揚げ、※魚ソーメン	このめ 鶏肉	えのきたけにんじん、冬瓜、ねぎ、しょうが にんじん、たけのこ、だいこん、しいたけ、れんこん、ごん こんにやく、グリーンピース	チキンからスープ(鶏)、かつお だし チキンビーコン(鶏)、かつお だし	E 524 Kcal P 23 g F 12.3 g	E 683 Kcal P 27.1 g F 13.4 g
19	火	ごはんの無し スパゲティボロタンの の豚、豆、麦、鶏 まぐろカツの麦、豆 さつまポテトの無し	ベーコン(豚)、麻塩せきウインナー(豚)	スパゲティ(麦)、大豆油 乳脂しマーガリン 大豆油、 さつまポテト	にんじんたまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、黄ピー マン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトにんにく	すき焼きソース(鶏エキス・麦)、 麻だし(豚・鶏)	E 531 Kcal P 22.3 g F 25.2 g	E 597 Kcal P 25.7 g F 27.8 g
20	水	ごはんの無し コッペパンの麦、乳、豆 揚げハンキヤメル味(湯小、中、大、 中)の麦、乳、豆、アモ ハンズキングスの豚、豆、麦、鶏 スクランブルエッグの卵、鶏、豆	きな粉 鶏惣菜せきベーコン、鶏肉、白花芽ベースト、ひよこ豆、 えんどう豆、いんげん豆、豆乳(豆)	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、ミルメーク、大豆 油、三温糖 小麦粉(麦)、大豆油、乳脂しホワイトルー、(麦、豚) 乳脂しマーガリン 大豆油、じゃがいも	かぼちゃペースト、かぼちゃたまねぎ、にんにく、パセ リ たまねぎ、コーン、あお豆、赤ピーマン	チキンビーコン(鶏) カレー粉	E 682 Kcal P 28.8 g F 23.3 g	E 759 Kcal P 34.4 g F 26.1 g
21	木	ごはんの無し レーズンクリーム味の豆 揚げハン以外学校の ごはんの無し ゆしどうふの豆 にんじんイリチの鶏、豆 バイオンゼリーのバ はいがかりかけの麦、豆、ご ごはんの無し イナムドゥッチの豚、豆、鶏 ステーキの鶏、豆	ゆし豆腐(豆) 豚肉、かまぼこ 豚肉、かまぼこ ステーキの鶏、豆	このめ 大豆油 大豆油、三温糖 大豆油、三温糖 大豆油、三温糖 大豆油、三温糖	小ねぎ 切干大根、しいたけにんじん、たまねぎ、なら たまねぎ、ほうろくにんじん、たまねぎ、なら	かつお かつお かつお かつお かつお	E 619 Kcal P 24.8 g F 19 g	E 764 Kcal P 28.9 g F 21.1 g
22	金	ごはんの無し イナムドゥッチの豚、豆、鶏 ステーキの鶏、豆 黒糖まんじゅうの麦、乳、豆	豚肉、かまぼこ、白みそ(豆) ステーキの鶏、豆	このめ 大豆油、三温糖 黒糖まんじゅう(麦・乳・豆)	しいたけ、ごんにやく だいこんにんじん、からし、しいたけ	かつおだし、麻だし(鶏・豚) かつおだし	E 876 Kcal P 30.1 g F 18.8 g	E 815 Kcal P 35 g F 18.7 g
25	月	ごはんの無し 鳥野菜カレーの鶏、豆、麦、牛、豚 茹で野菜 (ゴマドレッシング)のご、豆、麦	鶏肉、豚肉、豆乳(豆)、いんげん豆	このめ、大衆 じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳脂しマーガリン	にんじん、たまねぎ、とうがん、なす、へちま、モーワイ、か ぼちゃ、トマト	カレー粉、ケール、ルウ(麦・牛・ 鶏・豆)、デミグラスソース(麦・ 鶏)、チキンビーコン(鶏)	E 822 Kcal P 23.2 g F 16.2 g	E 778 Kcal P 27.4 g F 18 g
26	火	ごはんの無し 煮						

詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください