

令和2年 9月の予定献立表

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

糸満市立学校給食センター
電話番号 994-5800

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学	650 kcal	26.8 g
	中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて	★9月の給食目標★ スポーツと栄養について知ろう	1(火) おむすびころんちよ さつこく入りみそ ごはん 冬瓜のカレー煮	☆旧盆(ウークイ)★ おむすびころんちよ さつこく入りみそ	3(木) オレンジ 鶏と野菜の鍋照り ごはんもやしと桜えびのスープ	4(金) チリコンカン コッペパンきのこのクリームスープ
こんだて	7(月) 塩肉じゃが ごはん わかめのみそ汁	8(火) 厚揚げとひき肉の中華炒め ごはんチャプチェのピリ辛スープ	9(水) メロンゼリー かぼちゃのひき肉フライ 沖縄風焼きそば	10(木) おさつスティック(中のみ) いわしのみそ煮 ごはん 筑前煮	11(金) 鶏団子と野菜の黒酢炒め ごはん シブイと厚揚げのみそ汁
こんだて	14(月) 中華あんかけ ごはん かにかまスープ	15(火) トレッシング カリフラワーサラダ ごはん ビーフカレー	16(水) 豚肉とごぼうのみそ炒め ごはん つみれ汁	17(木) 明治プリン カットコーン きのこスパゲティ	18(金) ☆食育の日★ 野菜炒め ごはん ゆし豆腐
こんだて	☆敬老の日★ 敬老の日	☆秋分の日★ 秋分の日	23(水) ゲルクンのシークワサーソース ごはん シブインプシー	24(木) 包子(パオズ) ごはん 大根のオイスター炒め	25(金) スライスチーズ トロピカルハンバーグ バーガーパンコーンクリームスープ
こんだて	28(月) 豚肉と野菜のピリ辛炒め ごはん 秋のけんちん汁	29(火) 厚揚げと野菜の塩あんかけ ごはん 鶏ネギスープ	30(水) ベビーチーズ(中のみ) トレッシング ビーンズサラダ ごはん 秋の香りシチュー	9月の糸満産の野菜 冬瓜	

※学校給食費は、期限内に納めましょう。



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

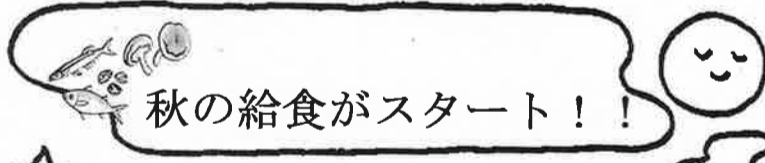
食事でエネルギーや栄養を
しっかりとりましょう



日常の分 成長に使う分 運動の分
激しい運動の後には内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。



秋の給食がスタート！！

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。そして、9月は秋の食材を使ったメニューがたくさん登場しています！美味しく召し上がってくださいね♪

充実した朝ごはんを
食べよう！

冷たいものの取り
すぎには注意しよう！

食事を通して生活
リズムをととのえよう！



朝ごはんは元気な1日の出発点です。3つのグループの食品をそろえて、よくかんでしっかり食べてから登校しましょう。

暑いからといって、冷たいおやつやジュースばかり食べたり、飲んでいると胃腸のはたらきを弱め、食欲をなくします。

朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、おやつも時間と量を決めて食べましょう。食べる前におやつを食べるのは控えましょう。

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ アーサー・もずく等には、ヨコエビ (食物アレルギー表示対象外) が含まれています。

9月

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き				栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	調味料 その他	小学 校	中学 校
1	火	ごはん 冬瓜のカレー煮 ごぼう入りみそ おむすびごろんちよ	とりにく、あつあげ	こめ 大豆油	とうがん、にんじん、あおまめ	カレーフレーク (麦・牛・鶏・豆) チキンブイオン (鶏)	C 622 P 24.7 F 19.2	C 716 P 28.1 F 21.5
3	木	ごはん 鶏と野菜の鍋照り もやしと様えびのスープ オレシジ	とりにく さくらえび	こめ 大豆油、三温糖、ごま油 テンツ、ごま油	ショウガ、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ もやし、たけのこ、しいたけ、ショウガ	オイスターソース (かきエキス) 花かつお チキンブイオン (鶏)	C 551 P 23.3 F 14.1	C 632 P 26.6 F 15.3
4	金	ごはん コッパン チリコンカン きのこのクリームスープ	脱脂粉乳 ポイルビーンズ、ウインナー (豚・豆) ベーコン (豚・豆)	こむぎこ、卵、ショートニング じゃがいも、大豆油、三温糖 マカリ、こむぎこ、大豆油	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、パセリ	豆 チキンブイオン (鶏)	C 638 P 23.6 F 25.6	C 738 P 27.1 F 28.9
7	月	ごはん 塩肉じゃが わかめのみそ汁	ぶたにく	こめ じゃがいも、三温糖、大豆油	にんにく、にんじん、こんにゃく、たまねぎ ねぎ	チキンブイオン (鶏) 花かつお	C 549 P 24.7 F 12.0	C 629 P 28.3 F 13.0
8	火	ごはん 厚揚げとひき肉の中華炒め チャプチェのピリ辛スープ	あつあげ、ぶたにく	こめ 大豆油、三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく ショウガ	中華ベース (麦・豆・鶏・豚・かきエキス) チキンブイオン (鶏)	C 595 P 25.4 F 19.2	C 683 P 29.1 F 21.4
9	水	ごはん 沖縄風焼きそば かぼちゃのひき肉フライ メロンゼリー	とりにく ぶたにく	大豆油、はるさめ、ごま、ごま油 沖縄そば (小麦) 大豆油	にんにく、ショウガ、にんじん、たまねぎ、ごま こまつな	焼きそばタレ (り・豆) 豆	C 498 P 19.5 F 15.8	C 594 P 22.8 F 18.2
10	木	ごはん いわしのみそ煮 筑前煮 おさつスティック (中のみ)	いわし、みそ とりにく、あつあげ	こめ さとう、ショウガ、イチョウ さとう、大豆油	ショウガ にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん れんこん、こんにゃく、ねぎ	チキンブイオン (鶏) 花かつお	C 613 P 31.6 F 17.9	C 713 P 35.0 F 19.8
11	金	ごはん 鶏団子と野菜の黒酢炒め シブイと厚揚げのみそ汁	とりにく	こめ パン粉、こむぎこ、三温糖、大豆油 ごま油、さとう	たまねぎ、れんこん、にんじん、キャベツ しめじ、ショウガ、にんにく とうがん、ねぎ	リンゴ酢 (りんご) 豆・乳 花かつお	C 572 P 22.8 F 14.6	C 658 P 26.1 F 15.9
14	月	ごはん 中華あんかけ かにかまスープ	ぶたにく、いか、たまご	こめ ごま油、三温糖、ショウガ、イチョウ	ショウガ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	オイスターソース (かきエキス) 花かつお チキンブイオン (鶏)	C 527 P 24.2 F 12.9	C 602 P 27.5 F 14.0
15	火	ごはん ビーフカレー カリフラワーニサラダ ドレッシング	ぎゅうにく	こめ じゃがいも、マカリ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、にんにく	フルーツチャツネ (り) カレーフレーク (麦・牛・鶏・豆) カレールウ (麦・豆・鶏・豚・山芋) チキンブイオン (鶏)	C 752 P 21.3 F 32.5	C 831 P 22.8 F 33.8
16	水	ごはん 豚肉とごぼうのみそ炒め つみれ汁	ぶたにく、みそ	こめ さとう、大豆油	ごぼう、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー もやし たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ ショウガ	オイスターソース (かきエキス) 豚・麦・豆 花かつお	C 540 P 25.3 F 12.3	C 621 P 29.0 F 13.3
17	木	ごはん きのこスパゲティ カットコーン 明治プリン	ベーコン (豚・豆)	スパゲティ (小麦)、大豆油、マカリ	しめじ、えのきたけ、エリンギ、しいたけ たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく とうもろこし	豆	C 507 P 17.3 F 17.1	C 569 P 19.4 F 18.8
18	金	ごはん 野菜炒め ゆし豆腐	ツナ、チキアギ	こめ 大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし にんにく ねぎ	花かつお	C 589 P 28.0 F 17.2	C 679 P 31.9 F 19.2
23	水	ごはん グルクンのシークワサーソース シブインブシー	グルクン	こめ こむぎこ、大豆油、さとう	シークワサー果汁		C 667 P 34.2 F 19.5	C 771 P 39.8 F 21.8
24	木	ごはん 包子 (パオズ) 天根のオイスター炒め	ぶたにく、とりにく、ひじき	こめ ショウガ、イチョウ、パン粉、さとう ごま油、こむぎこ、豚脂 大豆油、三温糖	キャベツ、たまねぎ、ショウガ だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな にんにく、ショウガ	オイスターソース (かきエキス)・豆・乳 オイスターソース (かきエキス)	C 622 P 22.6 F 21.4	C 778 P 27.5 F 27.6
25	金	ごはん バーガーパン トロピカルハンバーグ コーンクリームスープ スライスチーズ	脱脂粉乳 ぶたにく、とりにく	おぎ、ショートニング、さとう パン粉、さとう、ショウガ、イチョウ ロード、でん粉、卵 マカリ、こむぎこ、大豆油、でん粉	たまねぎ、赤ピーマン、トマト、みかん、パイン にんじん、コーン、たまねぎ	デミグラスソース (麦・鶏) 豆 チキンブイオン (鶏)	C 569 P 24.3 F 21.0	C 634 P 26.2 F 22.2
28	月	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛炒め 秋のけんちん汁	ぶたにく、みそ	こめ 三温糖、ごま油、大豆油 ショウガ、イチョウ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ショウガ にんにく にんじん、しめじ	甜面醬 (麦・豆・こ) 花かつお	C 544 P 24.8 F 14.0	C 624 P 28.4 F 15.4
29	火	ごはん 厚揚げと野菜の塩あんかけ 鶏ネギスープ	あつあげ、ぶたにく	こめ 大豆油、ショウガ、イチョウ、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ショウガ にんにく たまねぎ、ねぎ、にんじん、ショウガ、にんにく	塩ドレッシング (豆・こ) チキンブイオン (鶏)	C 533 P 24.5 F 14.8	C 610 P 28.0 F 16.3
30	水	ごはん 秋の香りシチュー ピーンズサラダ ドレッシング ベビーチーズ (中のみ)	とりにく	こめ さつまいも、じゃがいも、大豆油 マカリ、こむぎこ	たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、パセリ あおまめ トマト、たまねぎ、にんにく	チキンブイオン (鶏)	C 601 P 24.6 F 15.7	C 746 P 31.2 F 21.4

義務表示 : 卵・卵、乳・乳及び乳製品、麦・小麦、ピー・落花生、そ・そば、エ・えび、カ・かに
 推奨表示 : あ・あわび、イ・いか、い・いくら、オ・オレンジ、キ・キウイフルーツ、牛・牛肉、く・くるみ、サ・さけ、さ・さば、
 か・カシューナッツ、豆・大豆、鶏・鶏肉、パ・パナナ、豚・豚肉、ま・まつたけ、も・もも、や・やまいも、り・りんご
 ぜ・ゼラチン、ご・ごま、アモ・アーモンド その他 : ア・あさり