令和４年

9月給食だより

今帰仁村学校給食センター

☎ 56-2106

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。

学校給食摂取基準
＊エネルギー650kcal（小学校）
＊エネルギー830kcal（中学校）
＊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％

給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

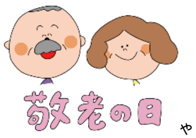
今月のなきじん産食材

ゴーヤー　モーウイ　スブイ　ナーベラー　えりんぎ　パパヤー　きゅうり　オクラ　なす　ピーマン　かぼちゃ　にら　しょうが　パセリ　ささげ　スイカ　ドラゴンフル-ツ　シークヮーサー　もずく　とうふ

季節の野菜・果物等がありましたら提供できる方は御協力お願い致します。（購入します。）　連絡まっています。

地域のご協力に感謝！

地域の方々が、子供たちのためにおいしいお野菜や果物などを届けてくれます。「感謝の気持ちをもっていただく。」ことをご家庭でもお話してほしいと思います。

こんだて				1（木） 牛乳 ソフトチーズ ごぼうサラダ やき魚 なかよしパン 豆乳汁	2（金） 牛乳 果物 ★スーネー タロ芋からあげ 赤飯 なかみ汁 **トーカチ88歳（旧8月8日）献立**
こんだて	5（月） 果物 牛乳 ちくわ和え わかめご飯 肉じゃが	6（火） 牛乳 焼きとり フルーツ黒豆 ★中華ソース焼きそば **黒豆の日（9月6日）献立**	7（水） 牛乳 モーウィとパインの甘酢あえ 芋くじアンダギー やふぁらじゅうしぃ ゴーヤーウブサー **沖縄終戦の日（9月7日）献立**	8（木） 牛乳 グリーンサラダ ★豆とチーズのたまご焼き ブラウンシチュー あみパン	9（金） 牛乳 ふちゃぎ 切干大根イリチャー 麦ごはん 里いものみそ汁 **十五夜（旧8月15日）献立**
こんだて	12（月） 果物 牛乳 ビーフンと野菜のソテー きびなごの中華風煮 麦ごはん キムチスープ	13（火） 牛乳 赤うりのささみ生姜あえ ドラゴンフルーツゼリー ★かきたまうどん	14（水） 牛乳 くるみチョコ蒸しパン カレーピラフ ブロッコリーとウインナーのソテー	15（木） 牛乳 もやしナムル ★イカの甘酢あん ワンタンスープ 全粒粉パン	16（金） 牛乳 ★ごーやーちゃんぷるー もずくの佃煮 あわごはん さかな汁 **敬老の日（9月19日）献立**
こんだて	19（月）  おじぃ、おばぁは、島野菜、島豆腐、魚や海藻をよく食べていました。 “食べものはくすいむん” ちゃ～がんじゅ～！	20（火） 果物 牛乳 ★ごま菓子 切干大根とひじきの和え物 沖縄風やきそば	21（水） 牛乳 パイン缶 コーンスープ ★あんかけチャーハン	22（木） 牛乳 ★コールスローサラダ 青切シークヮーサー 白身魚フライ こっぺパン ★へちまのクリームスープ **シークヮーサーの日(9月22日)献立**	23（金）
こんだて	26（月）兼次小・天底小欠食 果物 シマナーあえ 牛乳 ウサンミ （魚天ぷら・ごぼう・こんぶ） 麦ごはん シカムドゥチ **秋の彼岸（9月23日）献立**	27（火） 牛乳 イタリアンサラダ ポテトのバジルやき ツナクリームパスタ	28（水） 果物 牛乳 ししゃものごま焼き 筑前煮 うっちん炊込みごはん	29（火） 牛乳 プルーン ★豆コブサラダ ヌードルスープ ピザトースト	30（金） 果物 牛乳 スタミナ肉まん ★夏野菜の中華煮 麦ご飯 **運動会応援献立**

行事食の由来を知ろう

❀　今月のうちなー行事食　❀

2日 トーカチ　献立

旧暦の8月8日に行う８８歳の長寿のお祝いのことを「トーカチ（米寿）」といいます。今年、今帰仁村では、６４名の方がトーカチを迎えられます。健康で長生きを願い給食もお祝い献立です。

7日 沖縄終戦の日　献立

6月23日や8月15日の終戦の日を過ぎても、沖縄では戦争が続き、人々は不安に怯えていました。戦争に負けたのでアメリカに従うという文書に調印し、沖縄戦が終わりました。

9日　十五夜　献立

旧暦の8月15日は「十五夜の月御願」といって、豊かに実った農作物に感謝し、来年も豊作でありますようにと「ふちゃぎもち」をつくり、仏壇や火の神様に供え、お祈りをします。

26日　秋の彼岸　献立

祖先を敬い、亡くなった人を偲ぶ日とされています。秋の収穫とも結びつき、自然に対する感謝や祈りが祖先に感謝する気持ちにつながります。各家庭では御三味や餅などのご馳走を供え、ウチカビを焼いて家族の健康を願います。

今月の給食レシピ

ふちゃぎ

材料　（　4人分　）
もち粉　120g
水　48g
ゆで小豆　40g

もち粉、水をあわせてこねる。小判型に成形し、小豆をまぶして蒸す。
✿手作りふちゃぎで、十五夜を眺めませんか。

学校給食費は、期限内に納めましょう。