

令和6年度

# 9月給食だより



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%

今帰仁村学校給食センター

Tel: 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。

|                            |   |  |  |  |   |
|----------------------------|---|--|--|--|---|
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p>2(月)</p> <p>黒豆フルーツ<br/>セルフ焼きそばパン<br/>具沢山みそ汁<br/>コッパン</p> <p>絵本とコラボ給食<br/>「うれない焼きそばパン」</p>            | <p>3(火)</p> <p>★ブロッコリーの<br/>レモン和え<br/>★きのこソースハンバーグ<br/>麦ごはん コーンポタージュ</p> <p>絵本とコラボ給食<br/>「ハンバーグハンバーグ」</p>  | <p>4(水)</p> <p>★くるみ和え<br/>★高野豆腐のたまごとじ<br/>ひじき入り炒めご飯</p>  | <p>5(木)ピーフンと<br/>カラフル野菜のソテー<br/>きびなごの中華煮<br/>麦ごはん ★ワンタンスープ</p>   | <p>6(金)モーウイト<br/>パインの甘酢和え<br/>ウムクジアンダギー<br/>ゴーヤーウプサー<br/>ポロポロジュシー</p> <p>1日早い・・・<br/>沖縄終戦の日にちなみ</p> |
| <p>あか<br/>き<br/>みどり</p>    | <p>ぶたにく かつおぶし あおのり とりにく とう<br/>ふ まめ かんてん みそぎょうにゅう<br/>パン めん あぶら さとう</p>                                 | <p>ぶたにく おから とうふ たま<br/>ご ツナ まめ きょうにゅう<br/>こめ むぎ じゃがいも ほんこ あぶら<br/>でんぶん アーモンド さとう こむぎこ</p>  | <p>とりにく ひじき だいず ぶたにく<br/>たまご あぶらあげ こうやとうふ<br/>こめ むぎ あぶら くるみ さ<br/>とう</p>   | <p>えび きびなご ベーコン きよ<br/>うにゅう<br/>こめ むぎ こまあぶら さとう<br/>こま あぶら ピーフン</p>  | <p>もずく ツナ ぶたにく あつあげ<br/>かつおぶし みそ きょうにゅう<br/>こめ むぎ あぶら さつまいも<br/>いもくす さとう</p>                        |
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p>9(月)</p> <p>大根ソテー<br/>クラムチャウダー<br/>★アーモンドトースト</p>  | <p>10(火)</p> <p>★ピーナッツ和え<br/>赤かまぼこ<br/>アカマーミーご飯 中身汁</p> <p>トーカー(88歳)にちなみ</p>   | <p>11(水)</p> <p>中華くらげ和え<br/>★豆腐のチリソース<br/>中華風ちまきご飯</p>   | <p>12(木)</p> <p>★バナナ<br/>★カラフルサラダ<br/>ポテトのチーズ煮<br/>バジルスパゲッティー</p>  | <p>13(金)★ゴーヤー<br/>チャンプルー<br/>もずくの佃煮<br/>麦ごはん 魚のお汁</p> <p>3日早い・・・<br/>敬老の日にちなみ</p>                   |
| <p>あか<br/>き<br/>みどり</p>    | <p>スキムミルク あさり ベーコン<br/>ささみ まめ きょうにゅう<br/>パン アーモンド さとう マーガ<br/>リン じゃがいも あぶら こむぎこ</p>                     | <p>あずき ぶたちょう ぶたにく い<br/>か みそ かまぼこ きょうにゅう<br/>こめ もちこめ さとう ピー<br/>ナッツバター</p>   | <p>とりにく えび とうふ ちゅう<br/>かくらげ きょうにゅう<br/>こめ もちこめ あぶら こまあぶら<br/>こむぎこ さとう でんぶん こま</p>  | <p>いか ベーコン チーズ まめ<br/>ぎょうにゅう<br/>パスタ オリーブオイル アーモ<br/>ンド さとう じゃがいも</p>  | <p>さかな とうふ みそ ぶたにく<br/>たまご もずく きょうにゅう<br/>こめ むぎ あぶら さとう</p>   |
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p>16(月)</p> <p>敬老の日<br/>おじい、おばあは、島野<br/>菜、島豆腐、魚や海藻を<br/>よく食べていました。<br/>“食べものはくすいむ<br/>ん” ちゃ〜がんじゅ〜!</p> | <p>17(火)</p> <p>ふちやぎ<br/>切干大根イリチャー<br/>きびご飯 ゆし豆腐汁</p> <p>十五夜(旧暦8月15日)</p>  | <p>18(水)</p> <p>★五種豆とチーズの<br/>たまご焼き<br/>じゃがじゃこ炒め<br/>サラダうどん</p>  | <p>19(木)</p> <p>パイン缶<br/>★鶏肉と<br/>ぶるぶる カシューナッツ炒め<br/>★ナシゴレン</p> <p>食育の日<br/>(伊江島名産物)</p>                         | <p>20(金) 今中2年のみ欠食<br/>シマナーの和え物<br/>御三味<br/>(★魚天ぷら・こんにやく・ごぼう)<br/>麦ごはん シカムドゥチ</p> <p>秋の彼岸にちなみ</p>    |
| <p>あか<br/>き<br/>みどり</p>    | <p>とうふ アーサ みそ あずき ぶたに<br/>く ちきあぎ こんぶ きょうにゅう<br/>こめ きび もちこ あぶら<br/>ねぎ きりほしだいこん こまつ<br/>な にんじん こんにやく</p>  | <p>ツナ わかめ たまご まめ チーズ<br/>しらす かつおぶし きょうにゅう<br/>うどん さとう こまあぶら こ<br/>ま くるまふ じゃがいも<br/>にんじん きょうり トマト コーン<br/>たまねぎ しょうが ねぎ くだもの</p>                             | <p>えび あさり とりにく みそ<br/>ぎょうにゅう<br/>こめ むぎ ぶるぶる あぶら カ<br/>シューナッツ さとう でんぶん<br/>たまねぎ にんじん ピーマン じゃがべつ ヤングコーン パ<br/>イン</p>   | <p>ぶたにく カステラ さかな た<br/>まご かつおぶし きょうにゅう<br/>こめ むぎ こむぎこ さとう<br/>あぶら<br/>とうがん しいたけ こんにやく ご<br/>ぼう からしな もやし にんじん</p> |   |
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p>23(月)</p> <p>秋分の日<br/>振替休日</p>   | <p>24(火)</p> <p>じゃが煮<br/>青切シークワサー<br/>サバの塩麹焼き<br/>わかめご飯 野菜みそ汁</p> <p>2日遅い・・・<br/>シークワサーの日にちなみ</p>  | <p>25(水)</p> <p>りんご<br/>ケチャップ<br/>★花野菜サラダ<br/>ケチャップライス<br/>★オムライスシート</p> <p>絵本とコラボ給食<br/>「ときどきオムライス」</p>   | <p>26(木)</p> <p>子持ちししゃも天ぷら<br/>じゃが芋タシヤー<br/>沖縄風焼きそば</p>  | <p>27(金)</p> <p>ジンジャークッキー<br/>麻婆豆腐丼 ★中華風スープ<br/>(麦ごはん)</p>  |
| <p>あか<br/>き<br/>みどり</p>    | <p>サバ みそ わかめ だいず<br/>ぎょうにゅう<br/>こめ むぎ こま じゃがいも<br/>さとう</p>  | <p>シークワサー だいこん にんじん え<br/>き こまつな こんにやく きぬさや</p>  | <p>とりにく たまご チーズ きよ<br/>うにゅう<br/>こめ むぎ さつまいも あぶら<br/>アーモンド さとう</p>  | <p>ぶたにく ちきあぎ ししゃも<br/>ベーコン きょうにゅう<br/>おきなわそば あぶら じゃがい<br/>も</p>  | <p>とうふ ぶたにく だいず みそ<br/>たまご きょうにゅう<br/>こめ むぎ こまあぶら でんぶん マーガリン バター<br/>こくとう さとう はちみつ こむぎこ</p>         |
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p>30(月)</p> <p>スロベニア風サラダ<br/>魚のマスタード焼き<br/>黒糖パン ゴラーシュ</p>  | <p>今月の給食レシピ<br/>ふちやぎ<br/>材料 (4人分)<br/>もち粉 120g<br/>水 48g<br/>ゆで小豆 40g</p> <p>もち粉、水をあわせてこねる。<br/>小判型に成形し、小豆をまぶ<br/>して蒸す。<br/>★手作りふちやぎで、十五夜<br/>を眺めませんか。</p> | <p>給食では、今帰仁村や県産、<br/>地元食材を中心に活用し、給<br/>食提供に努めています。<br/>今月のなまじん産食材</p> <p>しょうが パパイア<br/>かぼちゃ ゴーヤー<br/>あかうり きょうり<br/>ピーマン とうがん<br/>シークワサー いら<br/>もずく とうふ</p> | <p>絵本の料理が給食に!<br/>絵本を通して料理に興味を深めてほしいとの<br/>思いをこめて、給食と絵本がコラボしました。<br/>10月にも登場します。<br/>楽しみにしていてね!<br/>給食センターより</p> |   |

学校給食費は、期限内に納めましょう。