

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 ん だ て</p>	<p>2(月)</p> <p>黒豆フルーツ セルフ焼きそばパン 具沢山みそ汁 コッパン</p> <p>絵本とコラボ給食 「うれない焼きそばパン」</p>	<p>3(火)</p> <p>★ブロッコリーの レモン和え ★きのこソースハンバーグ 麦ごはん コーンポタージュ</p> <p>絵本とコラボ給食 「ハンバーグハンバーグ」</p>	<p>4(水)</p> <p>★くるみ和え ★高野豆腐のたまごとじ ひじき入り炒めご飯</p>	<p>5(木)ピーフンと カラフル野菜のソテー きびなごの中華煮 麦ごはん ★ワンタンスープ</p>	<p>6(金)モーウイト パインの甘酢和え ウムクジアンダギー ゴーヤーウプサー ポロポロジュシー</p> <p>1日早い・・・ 沖縄終戦の日にちなみ</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>ふたにく かつおぶし あおのり とりにく とう ふ まめ かんてん みそぎょうにゅう パン めん あぶら さとう しょうが にんじん たまねぎ きゅうり もやし きりぼし だいこん パパイア かぼちゃ ほうれんそう エリンギ す いか みかん おとう</p>	<p>ふたにく おから とうふ たま ご ツナ まめ きょうにゅう こめ むぎ じゃがいも ほんこ あぶら でんぶん アーモンド さとう こむぎこ たまねぎ コーン しめじ えりんぎ マッシュ ルーム ブロッコリー カリフラワー にんじん</p>	<p>とりにく ひじき だいず ふたにく たまご あぶらあげ こうやとうふ こめ むぎ あぶら くるみ さ とう にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ あおまめ はくさい ほうれんそう もやし くだもの</p>	<p>えび きびなご ベーコン きよ うにゅう こめ むぎ こまあぶら さとう こま あぶら ピーフン はくさい もやし こまつな ちんげんさい たまねぎ えりんぎ きりぼし まん あかび まん</p>	<p>もずく ツナ ふたにく あつあげ かつおぶし みそ きょうにゅう こめ むぎ あぶら さつまいも いもくす さとう たまねぎ にんじん こまつな こ やー いら あかうり パイン</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>9(月)</p> <p>大根ソテー クラムチャウダー ★アーモンドトースト</p>	<p>10(火)</p> <p>★ピーナッツ和え 赤かまぼこ 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 ★豆腐のチリソース 中華風ちまきご飯</p>	<p>12(木)</p> <p>★バナナ ★カラフルサラダ ポテトのチーズ煮 バジルスパゲッティー</p>	<p>13(金)★ゴーヤー ★チャンプルー もずくの佃煮 麦ごはん 魚のお汁</p> <p>3日早い・・・ 敬老の日にちなみ</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>スキムミルク あさり ベーコン ささみ まめ きょうにゅう パン アーモンド さとう マーガ リン じゃがいも あぶら こむぎこ たまねぎ にんじん マッシュルーム だい こん いんげん こんにやく コーン</p>	<p>あずき ぶたちょう ふたにく い か みそ かまぼこ きょうにゅう こめ もちこめ さとう ピー ナッツバター こんにやく しいたけ きょうり もやし しょうが くだもの</p>	<p>とりにく えび とうふ ちゅう かくらげ きょうにゅう こめ もちこめ あぶら こまあぶら こむぎこ さとう でんぶん こま しいたけ だけのこんにじん ねぎ しょうが たま ねぎ くらげ だいこん きょうり くだもの</p>	<p>いか ベーコン チーズ まめ ぎょうにゅう パスタ オリーブオイル アーモ ンド さとう じゃがいも たまねぎ しめじ いんげん バジル だい こん きょうり にんじん コーン バナナ</p>	<p>さかな とうふ みそ ふたにく たまご もずく きょうにゅう こめ むぎ あぶら さとう とうがん にんじん えりんぎ ねぎ ぎょう つき くらげ しいたけ しょうが くだもの</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>16(月)</p> <p>敬老の日 おじい、おばあは、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〜!</p>	<p>17(火)</p> <p>ふちやぎ 切干大根イリチャー 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 たまご焼き じゃがじゃこ炒め サラダうどん</p>	<p>19(木)</p> <p>パイン缶 ★鶏肉と ぶるぶる カシューナッツ炒め ★ナシゴレン 食育の日 (伊江島名産物)</p>	<p>20(金) 今中2年のみ欠食 シマナーの和え物 御三味 (★魚天ぷら・こんにやく・ごぼう) 麦ごはん シカムドゥチ</p> <p>秋の彼岸にちなみ</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>とうふ アーサ みそ あずき ふたに く ちきあぎ こんぎょうにゅう こめ きび もちこ あぶら ねぎ きりぼし だいこん こまつ 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 しらす かつおぶし きょうにゅう うどん さとう こまあぶら こ ま くるまふ じゃがいも にんじん きょうり トマト コーン 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 ぎょうにゅう こめ むぎ ぶるぶる あぶら カ シューナッツ さとう でんぶん たまねぎ にんじん ピーマン じゃがいも マン くらげ しょうが きりぼし ヤングコーン パイン</p>	<p>ふたにく カステラ さかな た まご かつおぶし きょうにゅう こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら とうがん しいたけ こんにやく こ ぼう からしな もやし にんじん</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>23(月)</p> <p>秋分の日 振替休日</p>	<p>24(火)</p> <p>じゃが煮 青切シークワサー サバの塩麹焼き わかめご飯 野菜みそ汁</p> <p>2日遅い・・・ シークワサーの日にちなみ</p>	<p>25(水)</p> <p>りんご ケチャップ ★花野菜サラダ ケチャップライス ★オムライスシート 絵本とコラボ給食 「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 じゃが芋タシヤー 沖縄風焼きそば</p>	<p>27(金)</p> <p>ジンジャークッキー 麻婆豆腐丼 ★中華風スープ (麦ごはん)</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>サバ みそ わかめ だいず ぎょうにゅう こめ むぎ こま じゃがいも さとう シークワサー だいこん にんじん え 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 うにゅう こめ むぎ さつまいも あぶら アーモンド さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマ ン ブロッコリー カリフラワー りんご</p>	<p>ふたにく ちきあぎ ししゃも ベーコン きょうにゅう おきなわそば あぶら じゃがい も にんじん きりぼし もやし こ まつな いら くだもの</p>	<p>とうふ ふたにく だいず みそ たまご きょうにゅう こめ むぎ こまあぶら でんぶん マーガ リン パター こくとう さとう はちみつ こむぎこ たまねぎ いら くらげ しょうが はくさい だいこん ちんげんさい コーン にんじん</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>30(月)</p> <p>スロベニア風サラダ 魚のマスタード焼き 黒糖パン ゴラーシュ</p>	<p>今月の給食レシピ ふちやぎ 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。 ★手作りふちやぎで、十五夜 を眺めませんか。</p>	<p>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。 今月のなまじん産食材 しょうが パパイア かぼちゃ ゴーヤー あかうり きょうり ピーマン とうがん シークワサー いら もずく とうふ</p>	<p>絵本の料理が給食に! 絵本を通して料理に興味を深めてほしいとの 思いをこめて、給食と絵本がコラボしました。 10月にも登場します。 楽しみにしていてね! 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。