

<8.9月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

残さず時間内に食べよう



<朝ごはんの大切な役割を考えよう>
人間の脳や体は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝、起きた時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんには午前中のエネルギーになる大切な役割があります。食欲や時間がないからといって朝ごはんを食べないと午前中はエネルギー不足状態で、学習や運動をする集中力がなくなってしまうので、朝ごはんをしっかり食べて、1日のリズムを整えましょう。

※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	2(月) 牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ひじき炒め	豚肉のしょうが焼きで、 元気回復！ 9月も頑 張ろう！	3(火) 牛乳 沖縄やきそば チキンと豆のサラダ 野菜チップス (ゴーヤー・レンコン・紅いも)	みんな大好き 野菜チップス。	4(水) 牛乳 ごはん もずく丼 冬瓜のすり流し汁 黄桃	もずく丼は、だんだ ん分量が少なく なっています。県産 もずくを好きになっ てほしいです。	5(木) 牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 春巻き	パンサンスーの パンは、あえる。 サンは、数字 の3、スウは、 細切りという中 国語です。「3 つの材料を細く 切ってあえる」 となります。	6(金) 牛乳 彩りピラフ ハニーマスタードサラダ ★チキンのイタリアンソース 小学校3年1組さんが考えた献立で
あ か	牛乳、油揚げ、白みそ、赤みそ、花かつ お、豚肉、ひじき、豚もも肉、かまぼ こ、蒸し大豆		牛乳、豚ばら肉、チキアギ、ミックスベ ーツ (カボチャ・マッシュピーズ・レッドポ テト)、とりささみ		牛乳、もずく、豚ひき肉、花かつお、と り肉		牛乳、沖縄豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、ひきわり大豆、赤みそ、無添加ハ ム、春巻き、はるさめ		牛乳、無添加ウインナー、無添加ハム
き	米飯、砂糖、油		沖縄そば、油、アーモンド、マヨネ ーズ、白すりごま、ねりごま、砂糖、でん 粉、大豆油		米飯、油、砂糖、でん粉		米飯、砂糖、ごま油、でん粉、油、白ご ま、大豆油		精白米、油、マーガリン(乳不使用)、は ちみつ、オリーブ油
み ど り	だいこん、キャベツ、しめじ、こまつ な、たまねぎ、しょうが、にんじん、れ んこん、あお豆		キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、 きくらげ、にんにく、ブロッコリー、 きゅうり、ホールコーン、ゴーヤー、れ んこん		しょうが、にんじん、たまねぎ、ホール コーン、チンゲン菜、とうがん、しめ じ、こまつな、黄桃		たまねぎ、にんじん、長ねぎ、たけの こ、しいたけ、にんにく、しょうが、 きゅうり、もやし		にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピー マン、黄ピーマン、ホールコーン、にん にく、キャベツ、きゅうり、ブロッコ リー、スイートコーン、マッシュルーム
こ ん だ て	9(月) 牛乳 ごはん タコライス 冬瓜とアーサのすまし汁 オレンジ	タコライスは沖縄金武 町生まれ。最初はお金 に困っていた米兵の為 に作った食べ物だった そうです。	10(火) 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ クープイリチー グルクンのシークワサーあんかけ	「トカチ」 88歳のお祝 (米寿) 米の字を分 解すると八十 八になる。	11(水) ジョア スパゲティナポリタン 枝豆とチキンのサラダ 手作りパンピンスコーン		12(木) 牛乳 トマトリゾット ブロッコリーとポテトのソテー かぼちゃとさつまいものクロック バナナ	バナナは、ビタミンB群が 豊富、疲れがとれるよ。	13(金) 牛乳 麦ごはん ボークカレー フルーツポンチ
あ か	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひきわり大 豆、チーズ、鶏むね肉、アーサ、花かつ お		牛乳、豚もも肉、カステラかまぼこ、甘 口白みそ、花かつお、豚ばら肉、細切昆 布		ジョア、ウインナー、とりささみ		牛乳、鶏むね肉、無添加ベーコン		牛乳、豚肉、レバー
き	米飯、油、でん粉		米飯、黒米、砂糖、油、でん粉、大豆油		スパゲティ、砂糖、油、オリーブ油、小 麦粉		精白米、乳不使用マーガリン、砂糖、 じゃがいも、油、かぼちゃとサツマイモ のクロック、大豆油		米飯、麦、油、じゃがいも、小麦粉、 マーガリン、白玉だんご
み ど り	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんに く、キャベツ、トマト、だいこん、しい たけ、ネーブルオレンジ		こんにゃく、しいたけ、切干大根、にん じん、切りこんにゃく、たまねぎ、黄 ピーマン、赤ピーマン、シークワサー		にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、マッシュルーム、トマト、あお豆、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン		たまねぎ、にんじん、しめじ、エリン ギ、マッシュルーム、コーン、パセリ、 トマト、ブロッコリー、にんにく、バナ ナ		しょうが、にんにく、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、トマト、フルーツカクテ ル、シークワサー
こ ん だ て	16(月) 敬老の日		17(火) 牛乳 豚キムチうどん アーモンドサラダ お月見だんご	十五夜	18(水) 牛乳 クワージュシー ゴーヤーとささみのごまあえ 魚のにんじんソース焼き オレンジ	まだまだおいしい夏 野菜「ゴーヤー」	19(木) 牛乳 黒糖パン キャベツのクリーム煮 コーンサラダ 手作りミートローフ	食育の日(郷土料 理)は金曜日にて ます。	20(金) 牛乳 沖縄そば さつまいもてんぷら ウサチー
あ か			牛乳、豚もも肉、なると、油揚げ、白み そ、花かつお		牛乳、豚ばら肉、カステラかまぼこ、ひ じき、花かつお、とりささみ、ホキ		牛乳、とり肉、無添加ベーコン、脱脂粉 乳、生クリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、 全卵		牛乳、豚肉、豚もも肉、かまぼこ、花か つお、たまご、茎わかめ
き			うどん、砂糖、油、ごま油、アーモン ド、マヨネーズ(卵なし)、お月見だん ご		精白米、油、白すりごま、砂糖、マヨ ネーズ(卵なし)		あみパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使 用マーガリン、砂糖、パン粉)、でん粉		沖縄そば、砂糖、さつまいも、小麦粉、 大豆油、白ごま、ごま油
み ど り			しめじ、はくさい、長ねぎ、にんじん、 こまつな、白菜キムチ、にんにく、ブ ロッコリー、カリフラワー、きゅうり、 コーン、シークワサー		にんじん、しいたけ、こねぎ、ゴー ヤー、きゅうり、だいこん、シークワ サー、裏ごしにんじん、パセリ、ネー ブルオレンジ		キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめ じ、ほうれんそう、コーン、ブロッコ リー、カリフラワー、きゅうり、赤ピー マン、スイートピクルス、にんにく、い んげん		こんにゃく、しいたけ、にんじん、葉ね ぎ、しょうが、もやし、きゅうり
こ ん だ て	23(月) 秋分の日 (お彼岸)		24(火) 牛乳 ごはん 中華卵スープ なすみそ炒め 肉しゅうまい	ナスの価値 は皮にもあり。 なすの皮に は、ポリフェ ノールがあり、 体のサビを 防ぎます。	25(水) 牛乳 ごはん アーサ入りゆし豆腐 麩イリチー さんまのかばやき	かつての大衆魚のさん まが激減しています。 貴重なさんまを残さ ず食べて下さい。	26(木) 牛乳 あみパン パンピンスープ カラフルソテー ★パパ・アラ・ワンカイナ 小学校3年2組さんが考えた献立です。	パパ・アラ は、小学校3 年2組さん が考えた献 立(アレルギー 料理)です。	27(金) 牛乳 ごはん ウチナー煮つけ からし菜のツナ和え アンドンスー なし
あ か			牛乳、鶏むね肉、卵、絹ごし豆腐、花か つお、豚肉、厚揚げ、赤みそ、肉焼売		牛乳、ゆし豆腐、アーサ、花かつお、温 麩、卵、豚ばら肉		牛乳、鶏むね肉、脱脂粉乳、生クリー ム、無添加ベーコン、無添加ウインナー、 チーズ		牛乳、豚もも肉、厚揚げ、結び昆布、チ キアギ、花かつお、ツナフレーク、赤み そ、麦みそ
き			米飯、ごま油、でん粉、油、砂糖		米飯、油、大豆油、砂糖、でん粉		あみパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使 用マーガリン、油、オリーブ油		米飯、砂糖、油
み ど り			にんじん、しいたけ、きくらげ、なす、 たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょう が、にんにく		こねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、からし菜		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセ リ、アスパラガス、カリフラワー、赤 ピーマン、スイートコーン		だいこん、にんじん、三角こんにゃく、 いんげん、しいたけ、からし菜、もや し、なし

こ ん だ て	30(月) 牛乳 もちきびごはん さつまい さばの照り焼き 白菜のチリメンあえ	さばには、脳 にいいDHAがた くさん入ってい ます。食べる と「頭がよくな る」といわれて います。
あ か	牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、さば、チ リメン、細切昆布、	
き	米飯、もちきび、さつまいも、油、砂 糖、白ごま	
み ど り	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃ く、長ネギ、しいたけ、しょうが、白 菜、きゅうり、	

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。停電や断水を想定して、日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで無理なく備蓄することができます。

9月1日 防災の日

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル×3日以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。