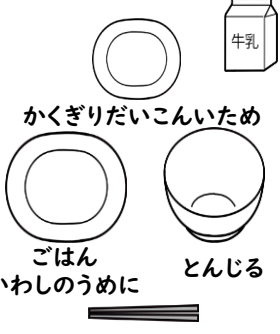
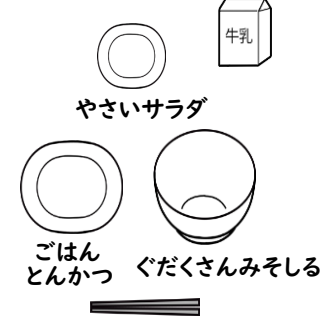
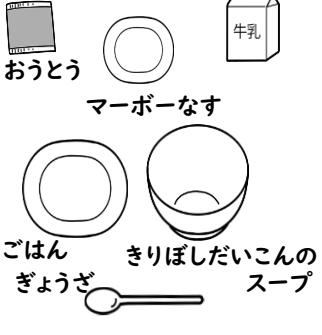
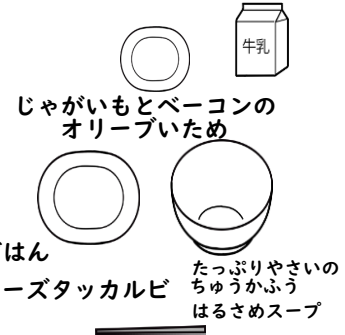
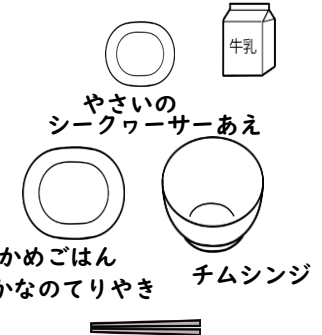
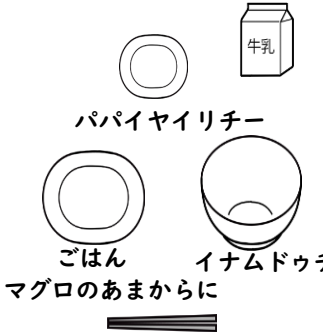
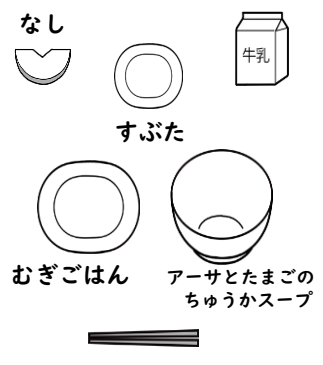
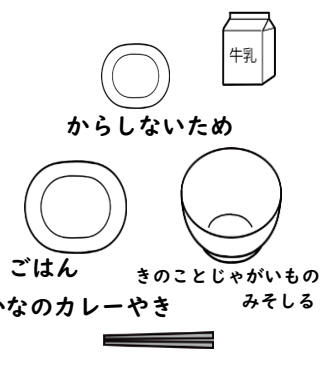
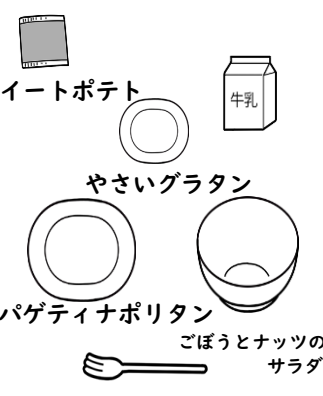
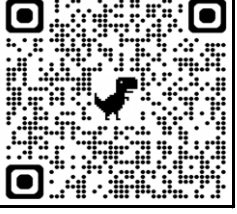


9月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたらき
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

学校給食の栄養 基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 650 中学校 830	26 33.2	17.7 22.6

こ ん だ て	「トーカチ」ってなに？ 旧暦の8月8日に沖縄ではトーカチといって88歳を迎える方のお祝いをします。お祝いに来てくれたお客様におみやげとして「トーカチ升(ます)」を配っていたことでトーカチと呼ぶようになりました。 	1(火) ●防災の日献立 	2(水) 	3(木) ●中学生作成献立 	4(金) 欠食: 中学校3年 
	7(月) ●沖縄終戦の日献立 	8(火) 	9(水) 	10(木) 	11(金) ●中学生作成献立 
	14(月) ●中学生作成献立 欠食: 津小 	15(火) 	16(水) 	17(木) ●琉球料理の日献立 	18(金) ●食育の日献立 ●トーカチお祝い献立 
	21(月) けいろう ひ 敬老の日 今月の行事食 ●9月1日「防災の日」 災害の際の炊き出しをイメージし、常備しやすい乾物、缶詰を使用した料理を提供します。 ●9月7日「沖縄終戦の日」 沖縄を想う日として、沖縄の郷土料理を提供します。 ●9月17日「琉球料理の日」 琉球料理の普及、伝承に向けて毎月第三木曜日は琉球料理を提供します。 ●9月18日「トーカチ」 八十八歳のお祝いにちなみ、沖縄の郷土料理を提供します。 ●9月25日「十五夜」 十五夜にちなんで、お月見大福や秋の味覚「くり」を使った料理を提供します。	22(火) こくみん きゅうじつ 国民の休日	23(水) しゅうぶん ひ 秋分の日	24(木)	25(金) ●十五夜献立 欠食: 南小6年 
	28(月) ●中学生作成献立 欠食: 南小6年 	29(火) 	30(水) 	中学生のみなさんへお知らせ 9月3日・11日・14日・28日は現在の中学3年生が1年生の時に家庭科の授業で作成した献立を提供しています。 今年は右下のQRコードから献立を募集しているので、ぜひ応募してください♪  	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

○アレルギー表示について アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて29品目を表示しています。	
表示義務9品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ カシューナッツ	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉 ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ pistachio・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
※しょうゆは（小麦・大豆）、酢・特濃酢は（小麦）、みそは（大豆）の成分を含んでいます。表示はしていません。 ※加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。 ※調理場で使用する揚げ油は、2～3回続けて使用することがあります。 ※天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。 ※海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。	

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.0 g	脂質	17.7 g	炭水化物	96.7 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	22.6 g	炭水化物	123.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (火)	【 ^{ぼうさい ひ} 防災の日にちなんだ ^{こんだて} 献立】					
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とんじる	豚肉、油揚げ(大豆)	じゃがいも	とうがん、にんじん、ごぼ う、たまねぎ、こまつな、 こんにゃく、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつ お、だし昆布	
	いわしのうめに	いわしの梅煮(小麦・大豆)				
2日 (水)	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳				
	げんまいごはん		米、玄米			
	アーサイりゆしどうふじ る	アーサ、ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	しょうゆ、シママース、花 かつお	
	タコライス(ミート・やさ い)	牛肉、豚肉、豚レバー、大 豆	サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、トマ ト、にんにく、しょうが、 キャベツ	赤ワイン、トマトケチャッ プ、チリパウダー、ウス ターソース、チリソース、 ウーシパウダー、シママー ス、こしょう	
	スライスチーズ	チーズ（乳成分）				
3日 (木)	【 ^{ちゅうがくせい さくせい} 中学生作成 ^{こんだて} 献立】					
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ぐだくさんみそしる	わかめ、豆腐(大豆)	じゃがいも	にんじん、長ネギ、しいた け	赤みそ、白みそ、花かつお	
	とんかつ	ローストンカツ（小麦・豚 肉・大豆）	サラダ油(大豆)			
4日 (金)	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳				中城中3年
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大 豆)			
	とうにゅういりクラ ムチャウダー	あさり、豆乳(大豆)、鶏 肉、白花生、白いんげん 豆、スキムミルク(乳)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセ リ	白ワイン、ホワイトルウ(小 麦・乳・大豆・牛肉・鶏 肉)、こしょう、豚だし骨 (豚肉)、シママース	
	マカロニのカント リーいため	豚肉、牛肉、豚レバー、大 豆	マカロニ(小麦)、三温糖、 サラダ油(大豆)	ピーマン、なす、たまね ぎ、にんじん、にんにく	カレー粉、ウスターソー ス、トマトケチャップ、シ ママース	
	オレンジ			オレンジ		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
7日 (月)	おきなわしゅうせん ひ こんだて 【沖縄終戦の日になんだ献立】					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	クファジューシー	豚肉、白かまぼこ(大豆)、 ひじき	米、麦、カルシウム米、サ ラダ油(大豆)	しいたけ、にんじん、ねぎ	花かつお、シママース、 しょうゆ、みりん、酒、豚 ガラスープ(豚肉・鶏肉・り んご)	
	もずくいりあつやき たまご	もずく入り厚焼き玉子(卵・ 小麦・大豆)				
	ヌンクウグワー	豚肉、絹厚揚げ(大豆)、チ キアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、こまつ な、しめじ、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、シマ マース、豚ガラスープ(豚 肉・鶏肉・りんご)、酒、花 かつお	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー			
8日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	きりぼしだいこんの スープ	ベーコン(豚肉)、くきわか め		切り干し大根、たまねぎ、 にんじん、えのきだけ、こ まつな	豚だし骨(豚肉)、チキンブ イヨン(鶏肉)、しょうゆ、 シママース、こしょう	
	マーボーなす	豆腐(大豆)、豚肉、豚レ バー、大豆	ごま油、片栗粉、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、なす、にんじ ん、にら、にんにく、しょ うが	赤みそ、デンメンジャン(小 麦・ごま・大豆)、ウーシバ ウダー、シママース、豆板 醤、ポークフィヨン(鶏肉・ 豚肉)、豚だし骨(豚肉)	
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・豚 肉)				
	おうとう			黄桃(もも)		
9日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	へちまのみそしる	絹厚揚げ(大豆)、ポークラ ンチョンミート(豚肉・鶏 肉)		へちま、にんじん、たまね ぎ、さんとうさい	白みそ、赤みそ、花かつお	
	いわしのサクサクあ げ	いわしのサクサク揚げ(小 麦・大豆)	サラダ油(大豆)			
	てづくりふりかけ	大豆、しらす干し、糸削り	ごま、三温糖、ごま油	からしな	しょうゆ、シママース	
10日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごくごくごはん		米、五穀米			
	こくとうカレー	豚肉、牛肉、豚レバー、白 花豆、白いんげん豆	黒糖、じゃがいも、小麦 粉、こめ油、サラダ油(大 豆)	たまねぎ、にんじん、グリ ンピース、にんにく	カレールウ(小麦・牛肉・鶏 肉・大豆)、カレー粉、ウー シパウダー、シママース、 トマトケチャップ、チャツ ネ(りんご)、デミグラス ソース(小麦・鶏肉)、ウス ターソース、豚だし骨(豚 肉)	
	だいずとカエリのみ つがらめ	大豆、カエリ	ごま、三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん	
	ポケモンチーズ	チーズ(乳成分)				
11日 (金)	ちゅうがくせい さくせい こんだて 【中学生作成献立】					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	わかめのみそしる	わかめ、絹厚揚げ(大豆)		たまねぎ、ねぎ	白みそ、赤みそ、花かつお	
	ぶたにくのしょうが いため	豚肉	サラダ油(大豆)、片栗粉	たまねぎ、にら、にんじ ん、もやし、こんにゃく、 しょうが	しょうゆ、酒、豚ガラスー プ(豚肉・鶏肉・りんご)、 シママース、こしょう	
	やさいサラダ	鶏肉、糸削り	三温糖	オクラ、大根、きゅうり、 キャベツ	梅肉(りんご・大豆)、しょ うゆ、酢	
14日 (月)	ちゅうがくせい さくせい こんだて 【中学生作成献立】					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	たっぷりやさいの ちゅうかふうはるさ めスープ		緑豆春雨、ごま油、片栗粉	にんじん、たまねぎ、に ら、もやし、しいたけ	しょうゆ、こしょう、シマ マース、花かつお、豚だし 骨(豚肉)	津覇小
	チーズタッカルビ	鶏肉、チーズ(乳)	三温糖	しょうが、にんにく	赤みそ、コチジャン(大 豆)、しょうゆ、酒	
	じゃがいもとベーコ ンのオリーブいため	ベーコン(豚肉)	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、キャベツ、パセ リ、にんにく	シママース、こしょう	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
15日 (火)	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳				
	わかめごはん	炊き込みわかめ	米			
	チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	とうがん、にんじん、長ネギ、しょうが、にんにく	赤みそ、白みそ、花かつお	
	さかなのてりやき	カジキ	三温糖	しょうが、にんにく	塩こうじ、しょうゆ、みりん、酒	
	やさいのシークワーサーあえ	しらす干し、白かまぼこ(大豆)	三温糖	白菜、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり	シークワサー果汁、しょうゆ、酢	
16日 (水)	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳				
	なかよしパン		なかよしパン(小麦・乳・大豆)			
	ポトフ	鶏肉、ウインナー(豚肉)	じゃがいも	大根、たまねぎ、白菜、にんじん、ブロッコリー、にんにく	白ワイン、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)	
	スラッピージョー	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト	赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、トマトソース(大豆)、トマトケチャップ、チリパウダー、ウーシパウダー、シママース	
	りんご			りんご		
	くろまめきなこクリーム		黒豆きなこクリーム(ごま・乳成分・大豆)			
17日 (木)	まいつき だいさん もくようび りゅうきゅうりょうり ひ 【毎月第三木曜日は琉球料理の日】					
	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	イナムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)		とうがん、しいたけ、こんにゃく	甘口白みそ、シママース、花かつお、豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)	
	マグロのあまからに	マグロ、大豆	三温糖、黒糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、花かつお、シママース	
	パパイヤイリチー	豚肉、絹厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	パパイヤ、にんじん、にら、もやし	豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、しょうゆ、酒、シママース	
18日 (金)	はちじゅうはっさい いわ こんだて 【トーカチ(八十八歳のお祝い)にちなんだ献立】					
	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		米、黒米			
	なかみじる	豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお、豚だし骨(豚肉)	
	こざかなのシークワサーソースかけ	小魚スプラット	片栗粉、サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢、シークワサー果汁	
	クーブイリチー	昆布、豚肉	三温糖、サラダ油(大豆)	こんにゃく	しょうゆ、酒、みりん、花かつお、豚だし骨(豚肉)	
24日 (木)	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン(豚肉)、大豆	じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、パパイヤ、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	赤ワイン、トマトピューレ、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)	
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖	にんにく、マッシュルーム、えのきたけ、たまねぎ	しょうゆ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、みりん	
	ひじきとかぼちゃのサラダ	ハム(豚肉・大豆)、ひじき	さつまいも、エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、あお豆(大豆)	酢、シママース	
	ミルメークココア		ミルメークココア(大豆)			
25日 (金)	じゅうごや こんだて 【十五夜にちなんだ献立】					南小6年
	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳				
	あきのかおりごはん	鶏肉	米、麦、カルシウム米、くり、サラダ油(大豆)	にんじん、しめじ、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	こもちししゃもフリッター(小1個・中2個)	子持ちししゃもフリッター(小麦)	サラダ油(大豆)			
	やさいのごまあえ	ツナ	ごま、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢	
	おつきみだいふく		おつきみだいふく(大豆)			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
28日 (月)	ちゅうがくせい さくせい こんだて 【中学生作成献立】					南小6年
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	アーサとたまごの ちゅうかスープ	卵、鶏肉、アーサ	片栗粉	とうがん、もやし、にんじん	しょうゆ、酒、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)	
	すぶた	豚肉	片栗粉、サラダ油(大豆)、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、みりん、豚だし骨(豚肉)	
	なし			なし		
29日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	きのことじゃがいもの みそしる	豆腐(大豆)	じゃがいも	にんじん、えのきだけ、しめじ、ねぎ、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	さかなのカレーやき	マグロ	こめ油、三温糖	しょうが	塩こうじ、しょうゆ、カレー粉、みりん、酒	
	からしないため	豚肉	麩(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、からしな	シママース、しょうゆ、酒、こしょう、豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)	
30日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	鶏肉、ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	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	赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトジュース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)	
	やさいグラタン		野菜グラタン(大豆)			
	ごぼうとナッツのサラダ	ハム(豚肉・大豆)、アーモンド	三温糖、こめ油	ごぼう、きゅうり、にんじん、こまつな	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)、酢、シママース	
	スイートポテト		スイートポテト			

令和8年度

9月 給食だより



中城村学校給食共同調理場

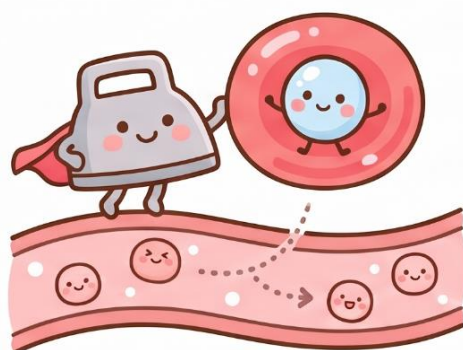
最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「運動中にすぐ息がきれる」といった悩みはありませんか？
もしかしたらそれは「鉄」が足りていない「貧血」かもしれません。

食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを紹介します。

鉄分で毎日ハッピー！～成長期のからだをささえよう～

成長期にある10代の体にとって、
鉄分は元気の源となる「酸素」を運ぶために欠かせない栄養素です。

鉄は酸素を運ぶスーパーヒーロー！



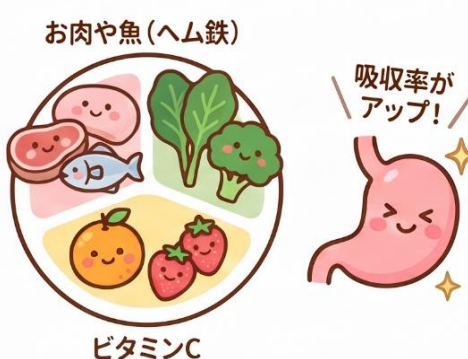
血液中の赤血球と一緒に、体中の細胞
へ酸素を届けて元気を支える
大切な役割を持っています。

10代はもっと鉄分が必要な時期！



大人以上に鉄分が
不足しがちです。

1日3食のバランスで鉄分チャージ



お肉や魚(ヘム鉄)と、野菜(非ヘム鉄)を
バランスよく食べ、ビタミンCと一緒に
摂ると吸収率がアップします。

9月の給食献立は「ひじき、ごま、大豆、小松菜、レバー、切り干し大根、あさり」などを使用し、鉄分を強化したメニューを提供します。小学生(中学年)3mg、中学生4.5mgの鉄分がとれるように献立を作成していますので、バランスよくしっかり食べられるといいですね。



県産魚を食べよう！

9月はクロカジキの照り焼きを
提供します。

【クロカジキってどんな魚？】
全長4.5m 重さは600kgにも達する
大型魚です。



【クロカジキの栄養は？】
カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。



沖縄県は全国と比べ、
魚介類の摂取量が少なく、
肉類の摂取量が多くなっています。

魚の脂は脳の発達促進、
血栓予防など良い効果が期待できます。
3食のうち1食は魚料理を取り入れられるといいですね。

9月は県産のマグロを使用した献立の提供もあります。