

みなさん、夏休みはいかがでしたか？まずは、朝起きる時間を一定にすること、朝ごはんを食べること、学校でたくさん動くことが心がけましょう。そうすると、夜は眠くなって、ぐっすり、眠れるはず。生活リズムを整えて、9月も元気に過ごしていきましょう。



## ～食とSDGs～



### MOTTAINAI もったいない

“もったいない”は日本語ですが、世界共通語として広がっています。環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイ博士が世界に広めてくれたことによります。“もったいない”は3Rの意味だけでなく、物への感謝が込められていることを知り深く感動。国際会議などで紹介してくれました。

辞書で引くと「まだ役に立つのに無駄にされて惜しい」とあります。

私の憧れの女性です。

※参考文献  
食卓からSDGsを考えよう！  
著：稲葉 茂雄 発行所：岩崎書店

### 9月27日は「海から豚がやってきた記念日」です

今から78年前、地上戦が行われた沖縄は壊滅的な被害を受け、土地も荒れ果てました。戦後はたくさんの人が食べるものがない苦しい生活を送っており、沖縄の食生活に欠かせない豚は、戦前は10万頭以上いましたが、戦後は7,731頭にまで、激減していました。そのような惨状がハワイに移り住んだウチナーンチュにも伝わりました。故郷である沖縄が助けを必要としている、沖縄をどうにか支援できないかと考えたハワイのウチナーンチュが、生きた豚を送ってふるさとの復興を支援しようと考えました。そして、募金集めに奔走し、5万ドル(当時の沖縄の公務員の給料が25ドル)もの寄付が集まり、550頭の豚を購入することができました。そして、いよいよ船に豚を乗せ、沖縄へと向かいました。暴風や高波に襲われ、航海はまさに命がけとなりましたが、出航から28日目の9月27日、ついにうるま市勝連平敷屋のホワイトビーチにたどり着くことができたのです。ハワイから届けられた豚は4年後には10万頭になり、戦後の沖縄の復興に大きく貢献しました。今、ウチナーンチュの食卓に豚肉がのぼることは、この時のハワイからの豚のおかげです。給食では9月27日の記念日にあわせ、豚肉料理が登場します。私たちの食生活がたくさんの人に支えられていることを忘れずにいたいです。



### SDGsな買い物に行こう!



### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨(21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。

そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★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。

★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
欠食等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質		
具志川中3年生欠食	1日 (金)	牛乳		牛乳					
		バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)						
		魚フライ	サラダ油	白身魚フライ(小麦・大豆)					
		コールスロー	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	チーズ(乳)			コーン きゃべつ きゅうり 人参 ピクルス シークワサー 果汁		
		パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 加工乳 生クリーム(乳)			かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ		ぬちまーす 酢(小麦) こしょう
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 846 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 34 g	炭水化物 99.2 g			
具志川中3年生欠食	4日 (月)	牛乳		牛乳					
		キムチチャーハン	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉			玉葱 赤ピーマン 人参 コーン にんにく 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ポークブイオン(豚肉・鶏肉) キムチの素(りんご・いか・大豆) こしょう みりん
		ひじき焼売	ひじき焼売(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)						
		厚揚げの中華炒め	でん粉 こめ油 ごま油	鶏肉 厚揚げ(大豆)			玉葱 人参 白菜 チンゲン菜 揚げのこ 木くらげ にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆)
		果物					【予定】パイン		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 104.9 g			
具志川中3年生欠食	5日 (火)	牛乳		牛乳					
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)						
		チリコンカン	こめ油	豚肉 牛肉 金時豆			玉葱 人参 ピーマン にんにく		ぬちまーす タバスコ ウスターソース(大豆・りんご) トマトソース(大豆) チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリパウダー こしょう ケチャップ
		白菜のさっぱりあえ	三温糖	鶏ささみ			白菜 大根 小松菜 人参 柚子の皮 シークワサー果汁		薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		卵スープ	でん粉	鶏肉 卵			人参 椎茸 きくらげ パクチョイ		ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏肉) かつお節
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 873 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 31 g	炭水化物 116.5 g			
具志川中3年生欠食	6日 (水)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		さばのぬちまーす焼き【シークワサー添え】		さば			シークワサー 		ぬちまーす 酒
		ゴーヤーチャンプルー 	こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 卵 糸げずり			にがうり 人参		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)
		みそ汁	里芋 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)			人参 大根 ごぼう		かつお節 だし昆布
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 844 kcal	たんぱく質 40.5 g	脂質 33.7 g	炭水化物 88.2 g			
具志川中3年生欠食	7日 (木)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		魚汁		赤魚 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)			大根 人参 ねぎ		かつお節 酒
		彩りはりはり漬け	白ごま 三温糖	糸げずり			白菜 きゅうり 人参 木くらげ たくあん		酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦)
		たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖						醤油(小麦・大豆) みりん
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 103.2 g			
具志川中3年生欠食	8日 (金)	牛乳		牛乳					
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)						
		白菜とさつまいものクリーム煮	さつまいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 こめ油	ベーコン(大豆) 生クリーム(乳) 加工乳			白菜 人参 マッシュルーム しめじ 玉葱 パセリ		ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイオン(鶏肉)
		ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚肉・大豆)			きゃべつ 人参 きゅうり コーン		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)
		果物					【予定】ラ・フランス		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 842 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 29.2 g	炭水化物 118.4 g			

揚げ回数②  
小麦 卵

揚げ回数③  
大豆 小麦 卵

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
11日 (月)	牛乳			牛乳			
	深川めし	米 こめ油		あさり 豚肉 ひじき	人参 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 酒	
	魚のアーモンド焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) アーモンド		ホキ 白みそ(大豆)		みりん 酒	
	さつま汁	さつまいも じゃがいも		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 ねぎ	ぬちまーす 豚がら かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 816 kcal		たんぱく質 41.2 g	脂質 29 g	炭水化物 92.3 g	
12日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		牛肉	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ トマト ピーマン にんにく りんご	ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ 豚がら チキンブイオン(鶏肉)	
	プレーンオムレツ			プレーンオムレツ(卵・ゼラチン・大豆)			
	ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖		しらすぼし	にがうり 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 796 kcal		たんぱく質 28.1 g	脂質 26 g	炭水化物 108.6 g		
13日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	肉じゃが	じゃがいも こめ油		豚肉	人参 玉葱 たらこ にんにく 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)	
	わかさぎのカレー揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油		わかさぎ	にんにく	ぬちまーす カレー粉 こしょう	
	アーモンド入り納豆みそド	三温糖 こめ油 アーモンド		納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
一食当たりの栄養価	エネルギー 778 kcal		たんぱく質 29 g	脂質 19.5 g	炭水化物 116.4 g		
14日 (木)	牛乳			牛乳			
	沖繩そば	沖繩そば麺 そば汁		豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 豚がら 酒 かつお節	
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 でん粉		厚揚げ(大豆)	しめじ えのき エリンギ 人参 長ねぎ 生姜 レモン果汁 椎茸	薄口醤油(小麦・大豆)	
	麩イリチー	湿麩(小麦・大豆) こめ油		豚肉	人参 もやし きゃべつ からし菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 710 kcal		たんぱく質 35.7 g	脂質 28.1 g	炭水化物 74.4 g	
15日 (金)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	さばのみそがけ	水あめ 三温糖 アーモンド 水あめ		さば 甘口みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 シークワサー果汁	酒 みりん	
	ウサチ	三温糖		ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	シカムドゥチ			豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜 ねぎ	ぬちまーす かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 735 kcal		たんぱく質 37.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 93.4 g		
19日 (火)	牛乳			牛乳			
	チーズリゾット	米 こめ油		ベーコン(豚肉) あさり 加工乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう 豚がら チキンブイオン(鶏肉)	
	魚の香味焼き	三温糖		ホキ	生姜 にんにく 青じそ	ゆかり粉 酢(小麦) みりん	
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油		ウインナー(豚肉)	玉葱 コーン 人参 いんげん バジル	ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	エネルギー 556 kcal		たんぱく質 28.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 61.6 g		
20日 (水)	牛乳			牛乳			
	揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 黒糖 三温糖 アーモンド		きな粉(大豆) チーズ(乳)			揚げ回数①
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油		ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉) 豚肉 ウィンナー(豚肉) 大豆	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン トマト	ぬちまーす ケチャップ こしょう ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 豚がら	
	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 白ごま 三温糖		ハム(豚肉・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 923 kcal		たんぱく質 32.6 g	脂質 40.3 g	炭水化物 106.1 g		

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	21日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豆腐ハンバーグの 大根おろしがけ		豆腐ハンバーグ(大豆・ 鶏肉・豚肉)	大根 青じそ	薄口醤油(小麦・大豆) みりん りんご酢 かつお節	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 チキアギ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 い んげん こんにゃく れんこん	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節	
		果物				【予定】極早生みかん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 735 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 112.2 g	
月トーチ祝献立	22日 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		ミヌダル	三温糖 黒ごま	豚肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	切干大根 人参 こんにゃく	ぬちまーす 豚から かつお節 酒 醤油(小麦・大豆)	
		イナムドウチ		豚肉 カステラかまぼこ (卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	豚から かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 765 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 97.2 g	
月秋分の日献立	25日 (月)	牛乳		牛乳			
		秋の香りおこわ	米 もち米 粟 白ごま こ め油 さつまいも	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しめじ 椎茸 大根葉	ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小 麦・大豆) みりん	
		魚のもみじ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ 白みそ(大豆)	人参 マッシュルーム 玉葱	ぬちまーす こしょう	
		おだんごスープ	じゃがいも こめ油 バター (乳)	ミートボール(鶏肉・豚 肉・大豆)	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚 から 白ワイン 薄口醤油(小麦・大豆)	
			一食当たりの栄養価	エネルギー 759 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 28.6 g	炭水化物 89.6 g
	26日 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚のゆずみそソースがけ	三温糖	さば 甘白みそ(大豆)	柚子の皮	酒 みりん	
		きんぴら炒め	三温糖 白ごま ごま油 こ め油	豚肉 チキアギ(大豆)	たけのこ ごぼう 人参 こん にゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
		冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき 生 姜	ぬちまーす かつお節 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 781 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 98.5 g	
月海から豚がやってきた記念日献立	27日 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		パパイヤイリチー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	パパイア 人参 なら	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) かつお節	
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 山東菜	かつお節 豚から	
		紅芋ごま だんご	紅芋 タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 873 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 31 g	炭水化物 116.5 g	
	28日 (木)	牛乳		牛乳			
		きのこ スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉)	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 人参 青じそ にんにく	ぬちまーす 酒 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉) こしょう	
		かみかみ サラダ	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか	きゃべつ きゅうり もやし 人 参	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		さつまいものキャラメル ナッツがらめ	さつまいも サラダ油 マーガ リン(乳・大豆) 三温糖 アーモ ンド カシューナッツ	生クリーム(乳)	揚げ回数②小麦 大豆 乳		
			一食当たりの栄養価	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 33.3 g	炭水化物 59.5 g
月十五夜献立	29日 (金)	牛乳		牛乳			
		中華丼	麦ごはん 中華炒め	米 麦			
			三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉 うずらの卵	人参 玉葱 白菜 小松菜 ヤングコーン くわい 木くら げ にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) 醤油(小 麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉)	
		豆腐とオーシャン キングのスープ	でん粉	オーシャンキング 絹ご し豆腐(大豆)	人参 たけのこ 椎茸 えのき コーン 人参 ねぎ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚から 薄口醤油(小麦・大豆) こ しょう みりん	
		十五夜大福	十五夜大福				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 108.8 g	

