



9月給食だより

～えいようもくひょう～



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れがでないよう、食事とすいみをしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう！

よい食事の

とり方を身につけよう



今月のこだわり献立

- ★9月6日（水）沖縄終戦の日献立
- ★9月10日（火）トーカチ献立
- ★9月17日（火）十五夜献立
- ★9月19日（木）食育の日・琉球料理の日
- ★9月27（金）海から豚がやってきた記念

うちな～行事：トーカチってなに？

旧暦の8月8日は、数え88歳になるご長寿の米寿祝い、沖縄では「トーカチ」と読んでいます。

トーカチとは、もともと米の升切りに使う竹の斗搔（とかき）の事です。米寿祝いでは、升に盛ったお米に斗搔を立てておき、お祝いにきたお客に配ったことから、トーカチとよぶようになったそうです。トーカチは比較的新しい風習ですが、現在では97才のカジマヤー祝いと同様に、トゥシビー祝いとして盛大にお祝いします。

※「トーカチ由来-子どもの寿命-」というおきなわの民話でトーカチの由来を知ることができますよ！ぜひ、調べてみてください。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、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・かに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「ぬちまーす」を、「龍華」さんより「ラード」を寄贈していただいております。

★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	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など		揚げ油		
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質					
2日 (月)	牛乳		牛乳						
	トマトリゾット	米 オリーブ油 三温糖	鶏肉 無塩せきベーコン（豚）	キャベツ トマト 人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	豚骨 チキンブイヨン（鶏） ケチャップ トマトピューレ トマトソース（大豆） 白ワイン ぬちまーす				
	インゲンのソテー	こめ油	豚肉	いんげん 人参 玉ねぎ こんにゃく コーン	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう				
	フライドポテト	サラダ油 パーム油 じゃがいも			ぬちまーす				
	豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト（大豆）							
一食当たりの栄養価		I補給 - 497 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 23 g	炭水化物 54.5 g				
3日 (火)	牛乳		牛乳						
	野菜そば（めん）	沖縄そば（小麦・大豆）							
	野菜そば（汁）		豚肉 かまぼこ（大豆）	生姜 ねぎ きくらげ 人参 キャベツ もやし	花かつお 豚骨 みりん 醤油（小麦・大豆） 酒 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす				
	ヌンクーグワ	こめ油	豚肉 ちきあぎ（大豆） 厚揚げ（大豆）	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油（小麦・大豆） みりん 薄口醤油（小麦・大豆） 酒 ぬちまーす 花かつお				
	パインスライス			パインスライス					
一食当たりの栄養価		I補給 - 566 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 65.8 g				

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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		
	4日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずく丼 (具)	こめ油 三温糖	もずく 豚肉 そぼろ大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 酒	
		冬瓜のみそ汁		絹ごし豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	冬瓜 えのき 人参 長ねぎ	花かつお	
		くるま麩のナゲット	くるま麩のナゲット (小麦・鶏・大豆)				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 532 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 75.4 g	
	5日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	三温糖 じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ 椎茸 生姜 いんげん こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		梅みそ	三温糖 ごま こめ油	白みそ (大豆) 糸けすり	練り梅 (りんご、大豆)	みりん	
		焼きししゃも		子持ちししゃも			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 582 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 14.1 g	炭水化物 85.2 g	
沖縄 総戦 の日 によ せて	6日 (金)	牛乳		牛乳			
		ナーージュシー	米	ツナ 鶏肉 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	さんとうさい 小松菜 からし菜 大根 人参	花かつお めちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
		タマナーチャンプルー	こめ油 三温糖	豆腐 (大豆) 糸けすり ちきあぎ (大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし にら	醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす こしょう	
		さつまいも天ぷら	サラダ油 さつまいも天ぷら (小麦)				
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ (大豆)			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 459 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 51.5 g	
	9日 (月)	牛乳		牛乳			
		和風きのこ スパゲッティ	スパゲティ (小麦) こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 椎茸 人参 マッシュルーム しめじ えのき 木くらげ ピーマン にんにく	醤油 (小麦・大豆) こしょう めちまーす チキンフィヨン (鶏)	
		国産野菜グラタン	国産野菜グラタン (大豆)				
		アスパラとコーンの ソテー	こめ油	無添加ウインナー (豚)	アスパラ コーン 玉ねぎ 赤パプリカ	醤油 (小麦・大豆) めちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 509 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 55.8 g	
ト ー カ チ こ ん だ て	10日 (火)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米		ゆかり		
		イナムドゥチ		豚肉 厚揚げ (大豆) 黄かまぼこ (大豆) 甘口白みそ (大豆)	椎茸 こんにゃく	豚骨 花かつお	
		クービーリチー	こめ油	豚肉 細切昆布 白かまぼこ	切干大根 椎茸 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす 花かつお	
		鶏肉のシークァーサー 焼き	三温糖	鶏肉	シークァーサー果汁	醤油 (小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19 g	炭水化物 77.1 g	
	11日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		コンソメスープ		鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリー 小松菜 コーン しめじ	醤油 (小麦・大豆) チキンフィヨン (鶏) こしょう 豚骨 めちまーす	
		チリコンカン	こめ油 三温糖	豚肉 豚レバー 金時豆 そぼろ大豆 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリパウダー チリソース ウスターソース めちまーす 赤ワイン	
		ローストウインナー	無塩せきロングウインナー (小麦・牛・豚)				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 574 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 66.9 g	

揚げ②

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどりの)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		
12日 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	さつま汁	さつまいも	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 しめじ 大根 長ねぎ	花かつお		
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 こめ油	豚肉	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ いんげん 人参 にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)		
	魚の花園焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ホキ	赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン、パセリ			
	くだもの			ぶどう(予定)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 600 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 87.5 g		
13日 (金) 川崎小 1~4年 欠食	牛乳		牛乳				
	カレーピラフ	米 麦 こめ油	鶏肉 無添加ウインナー(豚)	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 コーン にんにく	カレー粉 ターメリック 薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす ボークフイヨン(豚・鶏) こしょう		
	ちくわのマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ちくわ 青のり 豆乳(大豆)				
	タンカンサラダ			キャベツ 人参 きゅうり コーン	タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン) ぬちまーす		
	ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)					
	一食当たりの栄養価	I補給 - 604 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 20.8 g	炭水化物 81.8 g		
	十五夜の日献立	牛乳		牛乳			
ごはん		米					
豚汁			豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	花かつお		
きんぴらごぼう		ごま 三温糖 ごま油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごぼう 人参 いんげん 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす		
五目厚焼き卵		もずく入り五目厚焼き玉子(卵・大豆)					
十五夜デザート		みたらし入りお月見だんご(大豆)					
一食当たりの栄養価		I補給 - 639 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 96.2 g		
18日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	麻婆冬瓜	三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏)	にんにく 生姜 冬瓜 人参 玉ねぎ 竹の子 にら 椎茸	テンメンジャン(大豆・小麦) 豆板醤 ぬちまーす ボークフイヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆)		
	春雨サラダ	春雨 ごま 三温糖 ごま油	無塩せきハム(豚・大豆)	もやし きゅうり 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	焼き餃子	国産豚肉のぎょうざ(豚・小麦・大豆)					
	一食当たりの栄養価	I補給 - 625 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.1 g		
	食育の日・琉球料理の日	牛乳		牛乳			
ごはん		米					
ゆし豆腐			ゆし豆腐(大豆) アーサ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		花かつお ぬちまーす		
パパイヤイリチー		こめ油	ちきあぎ(大豆) ツナ	パパイヤ 玉ねぎ 人参 にら 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう		
まぐろの生姜焼き		三温糖	まぐろ	生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん		
くだもの				なし(予定)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 550 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 11.4 g	炭水化物 79.2 g		
20日 (金) あげな小 1~5年 欠食	牛乳		牛乳				
	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)					揚げ③ 小麦
	白身魚フライ	サラダ油 白身魚フライ(小麦、大豆)					
	コールスローサラダ	オリーブ油 エッグケア マヨネーズ(大豆) 三温糖		人参 キャベツ コーン きゅうり	フレンチドレッシング 酢(小麦) ぬちまーす		
	肉団子入り野菜スープ	こめ油	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) 豚骨 ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 805 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.4 g	炭水化物 106.1 g		

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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			
24日 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー そぼろ大豆 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ(小麦・大豆・ 鶏・牛) ウスターソース カレー粉 ぬちまーす チャツネ(りんご) ポークフィヨン(鶏・豚)			
	フルーツアロエ			みかん パイン アロエ 黄桃 シークワーサー果汁				
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(卵・小麦・大豆)						
	一食当たりの栄養価	I補給 - 605 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 13.3 g	炭水化物 97.6	g		
25日 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	大根のそぼろ煮	こめ油 三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)			揚げ④ 小麦 大豆
	きびなごの唐揚げ	でん粉 サラダ油	きびなご		ぬちまーす こしょう			
	ひじきとチーズの サラダ	三温糖	ひじき チーズ(乳) 鶏ささみチャック	キャベツ きゅうり 人参	酢(小麦) ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 613 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.3 g	炭水化物 79.3	g		
26日 (木)	牛乳		牛乳					
	ぬちまーすラーメン (めん)	ラーメン(小麦・大豆)						
	ぬちまーすラーメン (汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なんと	もやし 小松菜 コーン 長ねぎ にんにく 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨			
	厚揚げの中華炒め	ごま油 こめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 木くらげ	醤油(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす			
	多菜包子 (ターサイパオズ)	多菜包子(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)						
	一食当たりの栄養価	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 21 g	炭水化物 64.6	g		
27日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	酒 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆)			
	ミヌダル 	三温糖 ごま	豚肉	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒			
	ミミガーの酢みそ あえ	三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ(大豆)	大根 もやし きゅうり 人参	酢(小麦) ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 70.6	g		
30日 (月)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	きのこ入りコーン スープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	しめじ えのき 玉ねぎ マッシュルーム コーン クリームコーン 人参 パセリ	薄口醤油(小麦・大豆) 豚骨 ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう			
	ホイコーロー	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン もやし 竹の子	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 テンメンジャン(大豆・ 小麦) 豆板醤 ぬちまーす			
	ひとくち肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)						
	一食当たりの栄養価	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 88.3	g		

身近なおとなが見本に

子どもは大人の
姿をよく見てい
ます。大人も日
頃のマナーを



こんな姿勢はやめましょう



背もたれに
寄りかかっている



ひじを
ついている



横向きに
座っている