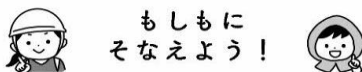


夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？学校がある平日と生活リズムが少し違ったという人も多いのではないのでしょうか？まず1週目は、学校生活のリズムに体を慣らし、早く時期にしましょう。朝、起きにくいという人もいられるかもしれません。そんなときは、起きたらまず水を飲んだり、朝日を浴びたりしてみましょう。無理は禁物の時期です。自分の体の声に耳を傾けて、無理せず過ごしていきましょう！

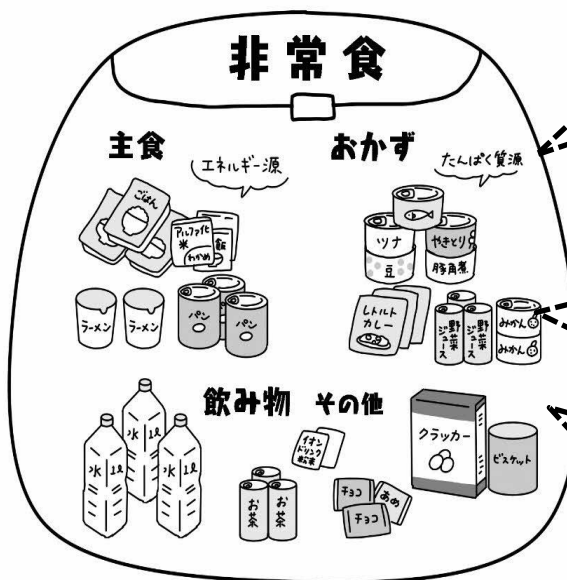


今月は、海から豚がやってきた記念日があります。給食でも記念日に、ちなんだ献立を提供します。「海豚の日献立」と記載しています。 ♪♪♪お楽しみに♪♪♪

9月1日は 防災の日



防災の日とは、地震や台風などの大きな災害から、自分や家族を守るために、どうすればよいか考え、備えるための日です。大きな災害の場合、支援が届くまでに時間がかかることが考えられるため、事前の備えが特に重要です。食べ物では、最低3日分の備えが必要と言われています。



1人分の3日間分の必要な食べ物の例です。

調理が難しい状況も想定して、保存性が高く、すぐに食べられるものが中心です。

加えて、カセットコンロや紙皿、スプーン、ラップなどの調理・食事用具もあるとよいです。



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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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、「ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
欠食	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					
	1日 (月)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							
		さばのぬちまーす焼き		さば				酒 ぬちまーす		
		ゴーヤーチャンプルー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆) 卵 糸 けずり	にがうり 人参		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)			
		みそ汁		豚肉 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 山東菜		かつお節 豚がら			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 35.2 g		炭水化物 78.5 g			

欠食	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		
	2日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ丼	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	にんにく 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 白菜 人参 玉ねぎ にら	酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆) かつお節	
		タイピーエン 太平燕	縁豆はるさめ	イカ えび うずらの卵	人参 白菜 たけのこ 絹さや 木くらげ	ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏) 豚がら かつお節	
		果物			【予定】みかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 16.2 g	炭水化物 85.2 g	
	3日 (水)	牛乳		牛乳			
		揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	揚げ回数①		
		ごぼうのペペロンチーノ	こめ油	ベーコン(豚)	ごぼう しめじ いんげん キャベツ 赤ピーマン にんにく	醤油(小麦・大豆) 鷹の爪 チキンブイオン(鶏)	
		ミネストローネ	マカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ セロリ トマト	チキンブイオン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 22.9 g	炭水化物 74.8 g	
	4日 (木)	牛乳		牛乳			
		ウンケーजूシー	米 こめ油 ラード(豚)	豚肉 ひじき ちきあげ(大豆)	人参 椎茸 生姜 ねぎ	酒 かつお節 ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		旧盆 ウンケー まぐろのねぎ生姜やき	はちみつ こめ油	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	長ねぎ 生姜	酒	
		ゴーヤーのごまあえ	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ	にがうり きゅうり 大根 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 500 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 17.1 g	炭水化物 66.6 g	
	8日 (月)	牛乳		牛乳			
		アーサぞうすい	米 こめ油	アーサ 豚肉 麦みそ(大豆)	小松菜 冬瓜 人参 椎茸	かつお節 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		マーミナチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナ 糸けずり	もやし キャベツ 人参 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		芋のごま天ぷら	さつまいも 小麦粉 でん粉 三温糖 黒ごま サラダ油			ぬちまーす	揚げ回数② 小麦 乳 大豆
		一食当たりの栄養価	エネルギー 468 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 56.1 g	
	9日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ししゃものみりん焼き		子持ちししゃも		みりん	
		五色あえ	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	キャベツ 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		だんご汁	白玉だんご	鶏肉 なんと	椎茸 人参 大根 小松菜	出し昆布 かつお節 ぬちまーす 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 539 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 13.8 g	炭水化物 77 g	
	10日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬瓜のカレー煮	でん粉 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ	酒 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 豚がら	
		野菜スクランブル	こめ油	卵 ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ コーン 小松菜	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		プルーン			プルーン		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 24.6 g	炭水化物 85.8 g	

欠食	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		
	11日 (木)	牛乳		牛乳			
		そば麺	沖縄そば(小麦・大豆)				
	沖縄そば		そば汁	豚肉 丸大かまぼこ	生姜 ねぎ 	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 豚がら ぬちまーす	
		魚のホイル焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	ホキ 白みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	酒	
		ヌンクー小	こめ油	豚肉 ちきあげ(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 酒 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 625 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 26.2 g	炭水化物 61 g
	12日 (金)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
		トマトシチュー	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 生クリーム(乳)	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト	トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏) 豚がら 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
		彩り野菜ソテー	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚)	カリフラワー グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		レモンヨーグルト		レモンヨーグルト(乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価		エネルギー 732 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 26.7 g	炭水化物 92 g
	16日 (火)	牛乳		牛乳			
		うっちんライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油 白ごま	鶏肉	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	うっちん粉 カレー粉 ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 チキンブイヨン(鶏)	
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	オムレツ(卵・小麦・大豆)	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご)	
		ゴーヤーサラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆)	鶏ささみ	にがうり きゅうり 人参 コーン レモン果汁	コールスロードレッシング	
		一食当たりの栄養価		エネルギー 560 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 71 g
川崎小5年欠食	17日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚の梅みそソースがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	酒 ぬちまーす みりん	
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ にら こんにゃく 椎茸	みりん 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
		果物			【予定】青切りみかん		
		一食当たりの栄養価		エネルギー 698 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 95.3 g
	18日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤	
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
		あざりとわかめのスープ		あざり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ	酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) かつお節	
		一食当たりの栄養価		エネルギー 600 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.2 g	炭水化物 77.1 g
川崎小6年・あげな小1～4年・田場小1～4年欠食	19日 (金)	牛乳		牛乳			
		ボンゴレスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚) あざり イカ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜	酒 白ワイン ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		キャベツのガーリックソテー	こめ油	ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦) サラダ油	揚げ回数③ 小麦 乳 大豆 ごま			
		一食当たりの栄養価		エネルギー 433 kcal	たんぱく質 17 g	脂質 20.6 g	炭水化物 42.1 g

欠食	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		
	22日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚肉のねぎ塩炒め	こめ油 ごま油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ にんにく レモン果汁	ぬちまーす こしょう	
		魚そうめん汁		魚そうめん	冬瓜 人参 椎茸 ねぎ	かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす だし昆布	
		アーモンド入り納豆みそ	アーモンド 三温糖 こめ油	納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
		果物			【予定】柿		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 13.9 g	炭水化物 95.4 g	
	24日 (水)	牛乳		牛乳			
		秋の香りおこわ	米 もち米 白ごま 栗 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	醤油 みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
		ちくわの紅葉焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ちくわ 青のり粉	人参	薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		梅肉あえ	はちみつ 三温糖		大根 きゅうり 梅肉(りんご・大豆)	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 531 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 17.2 g	炭水化物 71.4 g	
	25日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		鶏肉のマーメレード焼き	マーメレード	鶏肉		薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚がら	
		じゃこサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	チリメン チーズ(乳) 糸けずり	キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 669 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 25.8 g	炭水化物 75.3 g	
兼原小3年欠食	26日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		わかさぎの甘がらめ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 白ごま	わかさぎ	生姜	醤油(小麦・大豆)	揚げ回数④ 小麦 乳 大豆 ごま
		フー・麴イリチー	湿麴(小麦・大豆) こめ油	豚肉	人参 もやし キャベツ かし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		シカムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 冬瓜 こんにゃく ねぎ	かつお節 豚がら ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 78.1 g	
		海豚の日献立					
	29日 (月)	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	人参 切干大根 こんにゃく	かつお節 豚がら 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	椎茸 大根 こんにゃく ねぎ	かつお節 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 81 g	
	30日 (火)	牛乳		牛乳			
		みそ煮込みうどん	うどん(小麦)	豚肉 なんと 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 椎茸 長ねぎ 生姜	ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(鶏・豚)	
		千草やき		千草やき(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
		栗入り小倉白玉	栗 白玉だんご 黒糖 三温糖	小豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 405 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 14.3 g	炭水化物 47.7 g	