



食品群	体内ではたつき
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	体の調子をととのえる

※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 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう

♡おいしい給食リクエスト♡

ちゅうがくねんせいしょうがくねんせい
中学3年生・小学6年生のクラスから募集したリクエストを、9月から予算や栄養価、組み合わせを考えながらできるだけ給食に出していきます。どのクラスのリクエストかは給食時間の放送でお知らせするので楽しみに！
(献立表には♡でお知らせしています)

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法

最低限、備えておきたい物

ローリングストック法: 水、みそ汁、カレー、ごはん、魚、チキン、カップ麺、ガスボンベ

ローリングストック法: 買い足す、食べる

給食でも、防災の日について考える機会にしてほしいと思い、炊き出しによく出される豚汁、缶詰にも多いいわし、ごはんを多く食べられるようにわかめごはんを出しています。

1人に1枚ビニール袋を準備しているので、わかめごはんをおにぎりにも使えます。わかめごはんだけのおにぎり、いわしをたくさんおにぎりに、あなたはどのおにぎりにしますか。

9/1(金) 防災の日

こくとうビーンズ

いわしのしょうがにビニールぶくろで、ごはんをおにぎりにしてみよう！ とんじる

わかめごはん

ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、みそいわし、だいず

こめ、さとう、こくとう

だいこん、にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ、しょうが

こ	4(月)	5(火)	6(水) 黒豆の日	7(木)	8(金)
ん	♡キムチーズにくじゃが	♡れいとうみかん	くろまめきなこクリーム(幼以外)	チンジャオロースー	カップもずく
だ	ごはん	きんぴらごぼう	コーンソテー	(♡マシマシピーマンいため)	ごはん
て	わかめスープ	ごはん	コッペパン	ごはんとくごスープ	くりごはん
あか	ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ、きぬごしとうふ、ぶたにく、チーズ	ぎゅうにゅう、きぬごしとうふ、こんぶ、みそ、とりにく、だいず、かまぼこ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく、えんどうまめ、ひよこまめ、あずき、レンズまめ、くらだいず、むんせきウインナー、きなこ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、だいず、魚すり身、いわし、みそ、もずく
き	こめ、じゃがいも、でんぶん、だいたず油、さんおんとう	こめ、だいたず油、さんおんとう、ごま、ごま油	こむぎこ、さとう、だいたず油、さんおんとう、こくとう、アーモンド、げんまい、おおむぎ、あかこめ、くろこめ、もちむぎ、じゃがいも、マーガリン	こめ、パンこ、でんぶん、さとう、だいたず油、ごま油、さんおんとう	こめ、おおむぎ、さとう、だいたず油、でんぶん、じゃがいも
みどり	もやし、ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにやく、キムチ	チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、みかん	にんじん、たまねぎ、プロッコリー、にんにく、コーン、アスパラガス、マッシュルーム、こまつな、赤ピーマン	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、しょうが、ピーマン、たけのこ、にんにく	こんにやく、くり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えだまめ、ねぎ、しょうが、にんにく、シークワサー
こ	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) ひじきの日
ん	ホイコーロー	ももゼリー	フーイリチー	ほうれんそうオムレツ	ひじきいため
だ	ごはん	カレーうどん	ごはん	バーガーパン	ごはん
て	はるさめスープ	カレーうどん(めん)	アーサー	♡ココアあげパン(南中)	ほうれんそうのみそしる
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、とりにく、なると、だいず	ぎゅうにゅう、アーサー、とうふ、ツナフレーク、ふ、たまご	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく、むんせきベーコン、たまご	ぎゅうにゅう、きぬごしとうふ、みそ、ぶたにく、ひじき、あぶらあげ
き	こめ、はるさめ、だいたず油、さんおんとう、ごま油、でんぶん	こむぎこ、だいたず油、でんぶん、さとう	こめ、だいたず油	こむぎこ、さとう、だいたず油、さんおんとう、こくとう、アーモンド、じゃがいも	こめ、だいたず油、さんおんとう
みどり	しいたけ、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく、ごぼう、しゅんぎく、もも	えのきたけ、にんじん、もやし、キャベツ、にら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	ほうれんそう、だいこん、にんじん、もやし、えだまめ
こ	18(月) 敬老の日	19(火) 食育の日	20(水)	21(木) 琉球料理の日	22(金)
ん	アレルギー物質を含む食品の表示について	もずくどん(具)	とうにゅうコロッケ	9/22は、旧暦8/8 トーカチ	あつあげのみそいため
だ	料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出てください。	ごはん	ごはん	♡ちんすこう	ごはん
て		キャベツのみそしる	すきやきふうに	クーフィリチー	こまつなのすましる
あか		ぎゅうにゅう、とうふ、だいず、みそ、もずく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ	ぎゅうにゅう、きぬごしとうふ、あつあげ、ぶたにく、だいず、みそ
き		こめ、だいたず油、さんおんとう、でんぶん	こめ、だいたず油、さんおんとう、パンこ、こむぎこ、さとう、でんぶん	こめ、さとう、だいたず油、さんおんとう、こむぎこ、ラード	こめ、だいたず油、さんおんとう、さとう
みどり		キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、たまねぎ、いんげん、コーン、しょうが、にんにく	こんにやく、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、ながねぎ、にんにく、とうもろこし	こんにやく、しいたけ、にんじん、角切だいこん	こまつな、にんじん、しめじ、キャベツ、ほうれんそう、いんげん、たけのこ、しょうが
こ	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 旧暦8/15 十五夜
ん	やさしいゅうまい(小1コ・中2コ)	ちぐさたまごやき	♡ミルク(ココア)	とりにくのさっぱり	つきみだんご(みたらし)
だ	ごはん	ごはん	♡ドライカレー	ごはん	さかなのやさしいんかけ
て	♡マーボーとうふ	につけ	♡ナン	とうふのみそしる	ごはん
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、魚すり身	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、たまご、チーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、ひよこまめ、青えんどうまめ、赤いんげんまめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、わかめ、みそ、とりにく、うずらたまご	ぎゅうにゅう、とりにく、バサ
き	こめ、だいたず油、ごま油、さんおんとう、でんぶん、ラード、パンこ、さとう、こむぎこ	こめ、でんぶん、パンこ、さとう、さんおんとう、だいたず油	こむぎこ、だいたず油、オリーブ油、さとう、さんおんとう	こめ、だいたず油、さんおんとう	こめ、さいとも、もちこ、でんぶん、こんにやくこ、だいたず油、さんおんとう、上新粉、さとう
みどり	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが、とうもろこし、エリンギ、しめじ、ひらたけ	たまねぎ、こんにやく、にんじん、だいこん、とうがね、きぬさや、ほうれんそう、しいたけ	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、ピーマン、トマト、にんにく	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、しいたけ、えだまめ、にんにく	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、黄ピーマン、えのきたけ