



食品群	体内ではたらし
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: 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、いわしをさんだおにぎり、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 ん だ て	4(月)	5(火)	6(水) 黒豆の日	7(木)	8(金)
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、だいず油、さんおんとう	こめ、だいず油、さんおんとう、ごま、ごま油	こむぎこ、さとう、だいず油、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、だいず油、ごま油、さんおんとう	こめ、おおむぎ、さとう、だいず油、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、ブロッコリー、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 ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) ひじきの日
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、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、だいず油、さんおんとう、ごま油、でんぶん	こむぎこ、だいず油、でんぶん、さとう	こめ、だいず油	こむぎこ、さとう、だいず油、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、パパイア、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、こんにやく、えだまめ
こ ん だ て	18(月) 敬老の日	19(火) 食育の日	20(水)	21(木) 琉球料理の日	22(金)
あか	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。	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、★生乳
き		こめ、だいず油、さんおんとう、でんぶん	こめ、だいず油、さんおんとう、パンこ、こむぎこ、さとう、でんぶん、★砂糖	こめ、さとう、だいず油、さんおんとう、こむぎこ、ラード	こめ、だいず油、さんおんとう、さとう、★砂糖
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、★もも	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 ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 旧暦8/15 十五夜
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、だいず油	こむぎこ、だいず油、オリーブ油、さとう、さんおんとう	こめ、だいず油、さんおんとう	こめ、さといも、もちこ、でんぶん、こんにやくこ、だいず油、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、とうがん、きぬさや、ほうれんそう、しいたけ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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