2021年度
名護市立
東江学校給食センター
TEL53－2543

9月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

毎月１９日は食育の日
１９日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

学校給食摂取 基準
○エネルギー 650kcal（小学生）
○エネルギー 830kcal（中学生）
○たんぱく質（小中共通）
摂取エネルギー全体の13～20%
○脂質（小中共通）
摂取エネルギー全体の20～30%

献立名					
	9月 栄養指導目標 **感染症にも負けない体づくりに「食事・運動・休養」** 私たちの体の中には体内時計があり、朝目覚め、活動し、夜眠くなる行動の生活リズムを繰り返します。生活リズムは食事・運動・休養の３つに分けられます。食事・運動・睡眠の１つでも欠けてしまうと、今すぐに体の調子が悪くなることはありませんが、将来の健康に悪い影響がでてくるかもしれません。生活リズムをととのえて、病気に負けない体づくりをこころがけましょう。	1（水） モーウィのツナ和え／かぼちゃコロッケ／沖縄焼きそば	2（木） 春雨の中華和え／春巻／麦ごはん／麻婆へちま	3（金） オレンジ／シークヮーサーサラダ／洋風卵焼き／コッペパン／ポトフ **9/1～9/3の期間　牛乳の提供はありません**	
献立名	6（月） 梨／スルルーのウッチン揚げ／ゴーヤーチャンプルー／ヤファラジューシー	7（火） ほうれん草じゃこ和え／豆腐のきのこあんかけ／玄米ごはん／けんちん汁	8（水） ひじきツナサラダ／ウムクジアンダーギー／みそ煮込みうどん 県提供**紅芋** **沖縄終戦の日献立**	9（木） 幼稚園欠食 オレンジ／ゆで卵／キーマカレー／かみかみナッツサラダ	10（金） フルーツ白玉／ジャーマンポテト／あみパン／野菜と牛肉スープ
献立名	13（月） 紅芋タルト／筑前煮／千草焼き／ひじき入り炊き込みご飯 **県産お菓子無償提供**	14（火） カルフィッシュ／わかめの中華和え／鶏肉の甘辛揚げ／麦ごはん／かきたま汁	15（水） ごまココアマシュマロ／ポテトサラダ／シーフードスパゲティー	16（木） 元気ヨーグルト／もやしと青菜の和え物／鯖の塩焼き／麦ごはん／すき焼き	17（金） オレンジ／いんげんソテー／卵サラダ／食パンでサンドイッチをつくろう！／クラムチャウダー
献立名	９月22日は名護市が生産を誇る「シークヮーサーの日」です。 子ども達へその魅力を届けたいと9月21日に「仲良しシークヮーサーゼリー」が登場します。 地域のことに目を向けてみましょう。	21（火） 仲良しシークヮーサーゼリー／魚天ぷら／くるみチリメン佃煮／麦ごはん／沖縄風煮つけ **秋の彼岸献立**	22（水） オレンジ／タピオカウブサー／大根のピリ辛和え／焼きうどん 県提供**紅芋献立**	**❀今月の行事食❀** **6日 沖縄終戦の日献立** **21日 秋の彼岸献立** 春分の日、秋分の日前後に行われる行事。自然や祖先への感謝し、仏壇へ重箱料理を供え、家族の健康を願う。	24（金） 野菜の卵とじ／ミートボールケチャップ煮／黒糖パン／チキンスープ
献立名	27（月） 久辺小欠食 アセロラゼリー／麩イリチー／鯖の梅みそ焼き／かやくごはん	28（火） 久辺小欠食 オレンジ／餃子／中華丼／中華スープ	29（水） ココア蒸しケーキ／ごぼうサラダ／スパゲティーミートソース	30（木） 春雨の和え物／回鍋肉／麦ごはん／ワカメスープ	**今月の名護市産食材** 豚肉　鶏肉 豆腐　卵 ゴーヤー　ねぎ にら　モーウィ　へちま シークヮーサー果汁 **どの料理に入っているか探してみよう！**

給食費に関するお問い合わせ：名護市教育委員会　総務課　学校給食係　☎５３－１２１２（内線　１３０）