



9月の予定献立表



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%

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



| | | | | | | | |
|------------|--|--|--|---|--|---|--|
| <p>献立名</p> | <p>生活リズムを整えよう!</p> <p>夏休みが終了しました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。</p> | | | | <p>1(火) 牛乳無し</p> <p>アーモンド入り中華和え</p> <p>中華ちまき風炊き込みご飯 家常豆腐</p> | <p>2(木) 牛乳無し</p> <p>小松菜のおひたし いわしの生姜煮</p> <p>ゆかりごはん じゃが芋のみそ汁</p> | <p>3(金) 牛乳無し</p> <p>ししゃも塩焼き</p> <p>盛岡じゃじゃ麺(うどん・肉味噌・野菜)</p> <p>きなこナッツ</p> |
| <p>献立名</p> | <p>6(月)</p> <p>きんぴらごぼう 魚の豆マヨ焼き</p> <p>麦ごはん あおさ汁</p> | <p>7(火)</p> <p>豆コブサラダ スパニッシュオムレツ</p> <p>あみパン クラムチャウダー</p> | <p>8(水) 県産青果を無償提供して頂きました。</p> <p>パイナップル ← 分散登校の場合、2日に分けて提供予定 →</p> <p>うむくじ天ぷら</p> <p>ぼろぼろじゅうし ゴーヤンブシー</p> <p>(1日遅い)終戦記念献立</p> | <p>9(木) 羽地幼稚園欠食</p> <p>くるま麩と鶏肉のナゲット</p> <p>もずく丼(麦ごはん) 玉子スープ</p> | <p>10(金)</p> <p>くだもの ガーリックフライドポテト</p> <p>茄子のミートソースパンネ プロックリーサラダ</p> | | |
| <p>献立名</p> | <p>13(月) 真喜屋小欠食</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>ほうれん草とコーンソテー</p> <p>アーモンドトースト ポークビーンズ</p> | <p>14(火)</p> <p>レモン風味のサーターアンダギー</p> <p>野菜の白みそ和え</p> <p>赤飯 なかみ汁</p> <p>トーカーお祝い献立</p> | <p>15(水)</p> <p>バナナ</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>カレーうどん モーウイ和え物</p> | <p>16(木) 県産お菓子を無償提供して頂きました。</p> <p>たんかんおもち</p> <p>パンサンスー 酢魚</p> <p>麦ごはん 粟米湯</p> | <p>17(金) 県産水産物を無償提供して頂きました。</p> <p>梨</p> <p>県産車エビの塩焼き</p> <p>もずくと大豆の炊き込みごはん じゃが芋のそぼろ煮</p> | | |
| <p>献立名</p> | <p>敬老の日</p> <p>お月見団子</p> <p>スンシーイリチー</p> <p>スルルのシークワサーかけ</p> <p>塩焼きそば 豆のピリ辛炒め</p> <p>十五夜 献立</p> <p>シークワサーの日</p> <p>秋分の日</p> | | | | | | |
| <p>献立名</p> | <p>27(月)</p> <p>青切りみかん</p> <p>シマナーのウサチー</p> <p>御三味(豆腐・昆布・赤かまぼこ)</p> <p>麦ごはん シカムドゥチ</p> <p>秋のお彼岸 献立</p> | <p>28(火) 県産紅芋を無償提供して頂きました。</p> <p>紅芋クリーム</p> <p>アスパラソテー</p> <p>魚のチーズホイール焼き</p> <p>仲良しパン 麦と野菜のスープ</p> | <p>29(水) 絵本「にくのくに」から1位に選ばれたお肉料理</p> <p>柿</p> <p>人気No.1にくのくにの王さま</p> <p>レタスチャーハン</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>図書コラボメニュー</p> | <p>30(水)</p> <p>ふりかけ</p> <p>もやしの辛子和え</p> <p>しらす入り玉子焼き</p> <p>麦ごはん 赤だし</p> | <p>名護市で作られた食材!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茄子・きゅうり・冬瓜 ・鶏肉・豚肉・卵・ピーマン ・にら・豆腐・もやし ・シークワサー・モーウイ ・青ざりみかん・生姜 <p>給食では名護市産や県産の食材を中心に使用し給食に提供しています。</p> | | |