

	月	火	水	木	金
こんだて	4月は過ぎてしまいましたが、 4・5月の給食 目標を確認して、 意識しながら食べる ようにしましょう♪		~4月の目標 ●給食の準備や片づけをきちんとしよう。 ○献立表を見て、食べ物の名前を知ろう。	~5月の目標~ *節句の行事について知ろう。 *えいせいに気をつけよう。	

**学校給食には次の7つが目標として掲げられています。**  
(「学校給食法」第2条より)

学校給食では7つの目標が決められていて、この目標に合わせて献立を立てています。この目標は、児童生徒の健康や食べる楽しみなどを考えた目標になっています。皆さんも給食を食べるときには、この7つの目標について考えてみてください。

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

**2** 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことのできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

**3** 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

**4** 食生活が自然の恵恩の上になら成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

**5** 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

**6** わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

**学校給食が始まります!!**

学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供しています。給食では、献立を活用して食品の種類や特徴、栄養のバランスのとれた食事などについて知らせています。また、季節や地域の行事にちなんだ行事食なども提供しています。

**心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。1年間よろしくお願ひします!**

**石けん** を使しましょう

手洗いを水だけですすいでいる人をよく見かけます。でも、ある調査によると水だけで手を洗うより、やはり石けん(薬用)を使って洗った方が手についていた細菌の量が減少することがわかりました。なお、手洗いの効果を上げるため、石けんはしっかり泡立てて使うようにしましょう。

**目指せ! 手洗ひ名人**

保護者のみなさまへ

学校では、毎月の献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足がちな栄養素もきちんととれるようになっていきます。ぜひ、ご家庭で献立表を参考にいただければと思います。また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご利用ください。

**献立表** を参考に

※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。

**給食当番の日のご家庭でも体調の確認を**

お子さんが給食当番の時は、ご家庭で体調の確認をお願いします。体調不良の時は当番を交代しています。ご心配な場合は、ご連絡ください。

こんだて	25日	26日	27日	28日	29日
あかき	メンチカツ	さかなフライ	かぼちゃサラダ	スーナー	ごまじゃこサラダ
みどり	デークニイリチー	キャベツサラダ	かぼちゃサラダ	スーナー	ごまじゃこサラダ
小学校	ごはん うちなみそしる	バーガーパン	ごはん ごもくに	やきうどん ぜんざい	むぎごはん チキンカレー
中学校	牛乳、ポーク、みそ、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ	牛乳、だっしふんにゆう、とりにく、ホキ、だいず	牛乳、とりにく、あつあげ、だいず	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、きんときまめ	牛乳、とりにく、とりレバー、しらすぼし、ひよこまめ、かつおぶし
	こめ、だいずゆ、さとう、メンチカツ	こむぎこ、さとう、ショートコック、じゃがいも、だいずゆ、マーガリン	こめ、さとう、マヨネーズ	こむぎこ、だいずゆ、ごま、おしむぎ、しらたまこ、さとう	こめ、おおむぎ、さとう、じゃがいも、だいずゆ、こむぎこ、マーガリン
	しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、もやし、だいこん、にんじん、からしな	にんじん、たまねぎ、コーン、ケール、ピーズ、キャベツ、きゅうり、だいず	だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん、ごんにやく、かぼちゃ、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、こまつな、ほうれんそう、もやし	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、きゅうり
	E 581 P 27.8 F 16.5 E 726 P 32.7 F 18.5	E 781 P 30.5 F 30.6 E 889 P 33.6 F 34.8	E 658 P 24.8 F 20.1 E 812 P 29.3 F 22.8	E 659 P 29.6 F 17.3 E 764 P 34.0 F 19.2	E 690 P 21.1 F 18.7 E 816 P 24.0 F 20.8

れいわねんどがつよていこんだて  
**令和2年度 6月 予定献立カレンダー**

南城市立久高幼小中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 こまつなサラダ ごはん にくじゃが	2日 ごぼうサラダ てづくりオムレツ きのこスパゲティー	3日 ちくぜんに ごはん さといもみそしる	4日 ブロッコリーソテー なかよしパン コーンチャウダー	5日 やさいチャンプルー ごはん イナムドウチ
あか	牛乳、ぶたにく	牛乳、とりにく、ベーコン、ぶたにく、たまご	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、とりにく	牛乳、とりにく、ベーコン	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、とうふ、さつまあげ
き	こめ、さんおんとう、じゃがいも、ごま、だいずゆ、さとう	スパゲティー、だいずゆ、マーガリン、オリーブ油、ごま、マヨネーズ	こめ、じゃがいも、だいずゆ、さんおんとう	こくとうパン、こむぎこ、マーガリン、じゃがいも、だいずゆ、バター	こめ、かつお油
みどり	にんじん、たまねぎ、こんにやく、もやし、いんげん、こまつな	にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、パセリ、コーン、ごぼう、もやし	にんじん、大根、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、きぬさや	コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース、にんにく、ブロッコリー	しいたけ、たけのこ、こんにやく、もやし、にんじん、キャベツ、からしな、にんにく
小学校	E 573 P 18.9 F 15.3	E 590 P 24.4 F 30.0	E 612 P 26.1 F 16.0	E 682 P 21.6 F 23.8	E 615 P 31.6 F 17.8
中学校	E 714 P 22.3 F 17.0	E 680 P 27.9 F 34.2	E 765 P 30.8 F 17.8	E 783 P 24.1 F 26.9	E 766 P 37.5 F 19.9
こんだて	8日 とうがんのそぼろに ごはん レタスと	9日 からしないため さかなのごまだれやき ごはん ごじる	10日 バナナ いそかあえ ごはん につけ	11日 さつまもサラダ やさいスープ メキシカンライス	12日 グレープフルーツ もずくどん キャベツサラダ
あか	牛乳、たまご、ぶたにく、あつあげ	牛乳、7分パスタ、しいら、あつあげ、ツナ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、のり、うずら卵、あさり	牛乳、とりにく、ひよこまめ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、もずく、かまぼこ
き	こめ、でんぶん、だいずゆ、さんおんとう	こめ、さんおんとう、ごま、だいずゆ	こめ、だいずゆ、さんおんとう、ごま	こめ、だいずゆ、バター、さつまも、さとう、アーモンド、マヨネーズ	こめ、おおむぎ、だいずゆ、さんおんとう、でんぶん、ごま、ごまゆ
みどり	レタス、コーン、たまねぎ、とうがんにんじん、だいず	しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、はくさい、からしな、もやし	こんにやく、にんじん、だいこん、もやし、きぬさや、キャベツ、きゅうり、バナナ	にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、コーン、ピーマン、大根、はくさい、きゅうり	にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、グレープフルーツ
小学校	E 630 P 27.7 F 20.6	E 610 P 32.6 F 18.4	E 614 P 26.1 F 16.5	E 653 P 20.8 F 24.9	E 621 P 23.7 F 14.4
中学校	E 786 P 32.7 F 23.2	E 764 P 39.0 F 20.6	E 765 P 31.0 F 18.4	E 795 P 24.2 F 28.5	E 728 P 27.2 F 15.7
こんだて	15日 やさいいため グルクンのシークワサーかけ ごはん えのきのみそしる	16日 きんぴらごほう てづくりつくね ごはん ホキのさかなじる	17日 アスパラサラダ てづくりグラタン こくとうパン ABCスープ	18日 慰霊の日献立 やきいも ごまあえ ぶたにくと もずくぞうすいとがんにのもの	19日 オレンジ パンサンデー ごはん マーボーへちま
あか	牛乳、わかめ、みそ、グルクン、ぶたにく、とうふ	牛乳、ホキ、みそ、とりにく、とうふ	牛乳、ぶたにく、ベーコン、4分パスタ、チーズ	牛乳、もずく、あぶらあげ、ぶたにく、こんぶ、みそ	牛乳、とうふ、ぶたにく、レバー、みそ、ロースハム、こんぶ
き	こめ、こむぎこ、でんぶん、だいずゆ、さんおんとう	こめ、だいずゆ、ごまゆ、さんおんとう、ごま、パンこ、マヨネーズ	なかよしパン、だいずゆ、かじ、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	こめ、さんおんとう、さとう、ごま、さつまも	こめ、だいずゆ、ごまゆ、でんぶん、はるさめ、さとう、ごま
みどり	にんじん、えのきたけ、こまつな、もやし、シークワサー、キャベツ	にんじん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、ごぼう、こんにやく、なす	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、マッシュルーム	だいこん、にんじん、ねぎ、とうがん、しいたけ、いんげん、こまつな、もやし	へちま、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、きゅうり、もやし
小学校	E 589 P 28.7 F 15.4	E 625 P 26.7 F 18.9	E 657 P 26.5 F 25.1	E 587 P 22.7 F 21.8	E 635 P 27.5 F 19.6
中学校	E 739 P 34.3 F 17.1	E 779 P 31.4 F 21.1	E 757 P 29.9 F 28.5	E 674 P 26.0 F 24.2	E 792 P 32.9 F 22.2
こんだて	22日 <b>振り替え休日</b> 20(土)は追い込み漁！早起きして朝ご飯をしっかりと食べるなん♪	23日 6月23日 <b>慰霊の日</b>	24日 りんご ミートボールすぶた ごはん ちゅうかスープ	25日 ごまがし さわらのてりやき やきそば	26日 アーモンドあえ むぎごはん ハヤシライス
あか	牛乳、わかめ、みそ、グルクン、ぶたにく、とうふ	牛乳、ホキ、みそ、とりにく、とうふ	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、たまご、だいず、うずら卵	牛乳、ぶたにく、さわら	牛乳、ぎゅうにく、ひよこまめ
き	こめ、こむぎこ、でんぶん、だいずゆ、さんおんとう	こめ、だいずゆ、ごまゆ、さんおんとう、ごま、パンこ、マヨネーズ	こめ、はるさめ、でんぶん、パン粉、かたくりこ、だいずゆ、さとう	おきなわそば、だいずゆ、さとう、ごま、アーモンド、マーガリン	こめ、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、アーモンド
みどり	にんじん、えのきたけ、こまつな、もやし、シークワサー、キャベツ	にんじん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、ごぼう、こんにやく、なす	パセリ、にんじん、しいたけ、りんご、きくらげ、しょうが、たまねぎ、たけのこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、しょうが	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、ほうれんそう、コーン
小学校	E 589 P 28.7 F 15.4	E 625 P 26.7 F 18.9	E 604 P 18.7 F 17.8	E 638 P 31.3 F 30.1	E 703 P 26.4 F 19.0
中学校	E 739 P 34.3 F 17.1	E 779 P 31.4 F 21.1	E 752 P 22.0 F 19.9	E 739 P 36.5 F 34.7	E 873 P 31.3 F 21.7
こんだて	29日 オレンジ タコライス とうがんスープ	30日 もやしサラダ ごはん チキンと パパイヤにこみ	<p>○よくかんで食べよう。 ●骨や歯を丈夫にする食品を知ろう。</p> <p>保護者のみなさまへ 「食」は子どもたちが健やかに育つためにとても大切です。3食をしっかりとって、生活リズムを整えましょう。また、食卓は子どもたちと話を する楽しい場所になります。食卓での団らんを大切にしましょう。</p> <p>★家庭でできる「食育」とは？ ○ 家族みんなで食事をする ○ 食事のマナーに気をつけて食べる ○ 子どもと一緒に食事の準備片付けをする ○ 旬の食材を教えたり、食品表示を見ながら食材を選ぶ</p> <p>6月は 食育月間</p> <p>家庭で食について 話し合おう</p>		
あか	牛乳、ぶたにく、だいず、いんげん、まめ、ひよこまめ、えんどう	牛乳、とりにく、だいず			
き	こめ、かつお油、でんぶん	こめ、こむぎこ、ラード、さとう、ごま、だいずゆ			
みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、とうがん	パパイヤ、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ、こまつな、きゅうり			
小学校	E 611 P 25.2 F 15.5	E 580 P 21.2 F 15.9			
中学校	E 758 P 29.8 F 17.2	E 726 P 25.1 F 17.4			

れい わ ね ん ど が つ よ て い こ ん だ て  
**令和2年度 7月 予定献立カレンダー**

南城市立久高幼小中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<p><b>7月の目標</b>                      ○夏野菜を食べよう。                      ●夏休みもきちんとした食生活をおうろう。</p>	1日 <p>だいこんとじゃがいものにもの                      ごはん もずくのすましじる</p>	2日 <p>グレープフルーツ                      ブロッコリーサラダ                      あげパン トマトスープ</p>	3日 <p>スンシーイリチー                      てづくりくずもち                      ごはん シカムドウチ</p>	
あか	7月は、「県産品奨励月間」です。	牛乳、もずく、たまご、ぶたにく、あつあげ	牛乳、だっしふんにゆう、きなこ、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あがら	
き	沖縄県でとれる食材には、様々な栄養素がたっぷり含まれています。とくに、これからの夏には必要なものばかりなので、県産食材の良さを知って、美味しくいただきましょう。給食でもたくさんの県産食材を出します♪	こめ、かたくりこ、さとう、さんおんとう、だいずゆ、じゃがいも	こむぎこ、さとう、ショートング、だいずゆ、アーモンド、くろざとう	あげ、こんぶ、きなこ	
みどり		ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	たまねぎ、トマト、にんにく、キャベツ、パプリカ、コーン、グレープフルーツ	こんぶ、だいずゆ、さんおんとう、でんぶん、こくとう、さとう	
小学校	E 521 P 23.7 F 13.0	E 584 P 23.1 F 19.4	E 607 P 28.3 F 14.2		
中学校	E 654 P 28.0 F 14.2	E 670 P 25.9 F 21.6	E 757 P 33.3 F 15.8		
こんだて	6日 五月ウマチー <p>グルクンのからあげ                      クファジュシー                      とうふのみそしる</p>	7日 たなばたゼリー <p>やさしいため                      しそたきこみ                      ごはん そうめんのしる</p>	8日 <p>バナナ                      はっぼうさい                      ごはん はるさめスープ</p>	9日 <p>もずくてんぷら                      やさいそば</p>	10日 納豆の日 <p>なつとう                      ごはん                      こふきいも                      とりじる</p>
あか	牛乳、ぶたにく、チキアギ、とうふ、みそ、わかめ、グルクン	牛乳、ぶたにく、あがらあげ、かまぼこ、こんぶ、たまご	牛乳、ぶたにく、いか、エビ、うずら卵	牛乳、ぶたにく、もずく、ツナ、たまご	
き	こめ、だいずゆ、じゃがいも、こむぎこ、でんぶん	こめ、だいずゆ、そうめん、かたくりこ、さとう、ゼリー	こめ、はるさめ、でんぶん、だいずゆ、ごまゆ	おきなわそば、こむぎこ、だいずゆ	
みどり	しいたけ、にんじん、ねぎ、さんとうさい	にんじん、しそ、しいたけ、おくら、ピーマン、たまねぎ	パプリカ、たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、コーン、しょうが、パプリ	ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	
小学校	E 618 P 30.5 F 18.7	E 642 P 30.4 F 19.0	E 595 P 23.6 F 13.2	E 603 P 26.0 F 18.1	
中学校	E 739 P 36.2 F 21.1	E 764 P 35.4 F 21.5	E 738 P 27.7 F 14.5	E 696 P 29.8 F 20.2	
こんだて	13日 <p>きゅうりの                      おやこどん</p>	14日 さかなのみぞれかけ <p>ゴーヤーチャンプルー                      ごはん                      じゃがいもの                      みそしる</p>	15日 <p>オレンジ                      パパイヤいため                      ごはん                      とうがんのしる</p>	16日 <p>カエリとだいずのごまがらめ                      ごはん                      フーイリチー</p>	17日 <p>ヨーグルトあえ                      キャベツサラダ                      コッパハン                      ポークビーンズ</p>
あか	牛乳、とりにく、たまご、ツナ	牛乳、わかめ、みそ、ぶたにく、たまご、ツナ、とうふ、ホキ	牛乳、ぶたにく、みそ、ツナ、あつあげ	牛乳、たまご、ツナ、だいず、こいわし	
き	こめ、おおむぎ、だいずゆ、さんおんとう、ごま、ごまゆ	こめ、じゃがいも、だいずゆ、こむぎこ、でんぶん、さんおんとう	こめ、だいずゆ	こめ、ふ、だいずゆ、でんぶん、ササ油、さとう、ごま	
みどり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ケルビース、こまつな、コーン	にんじん、こまつな、にがうり、だいこん、しょうが、ねぎ	とうがん、にんじん、パプリカ、にら、パパイヤ、しいたけ、りんご	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	
小学校	E 641 P 24.0 F 20.8	E 689 P 33.0 F 22.4	E 572 P 22.0 F 16.7	E 622 P 25.5 F 21.7	
中学校	E 800 P 28.2 F 23.5	E 853 P 39.6 F 25.3	E 710 P 26.2 F 18.5	E 775 P 30.2 F 24.5	
こんだて	20日 <p>グレープフルーツ                      たまごサラダ                      オムライス                      やさいスープ</p>	21日 <p>もずくす                      きびなごのからあげ                      ごはん                      やさいいため</p>	22日 <p>モーウイのあますあえ                      むぎごはん                      なつやさい                      カレー</p>	23日 <p>海の日</p>	24日 <p>スポーツの日</p>
あか	牛乳、とりにく、ベーコン、たまご	牛乳、ツナ、とうふ、きびなご、もずく	牛乳、とりにく、わかめ	牛乳、だっしふんにゆう、ぶたにく、ひよこまめ、えんどう	
き	こめ、バター、ササ油、じゃがいも、マヨネーズ	こめ、だいずゆ、こむぎこ、でんぶん、さんおんとう	こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいずゆ、こむぎこ、マヨネーズ、さとう	こむぎこ、さとう、ショートニング、ごま、じゃがいも、だいずゆ	
みどり	たまねぎ、にんじん、ケルビース、ピーマン、とうがん、コーン、きゅうり	からしな、にんじん、もやし、きゅうり	たまねぎ、にんじん、へちま、なす、ピーマン、和り、トマト、モーウイ	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	
小学校	E 621 P 20.2 F 23.3	E 562 P 24.4 F 16.9	E 714 P 20.4 F 19.6	E 546 P 22.7 F 15.9	
中学校	E 744 P 22.9 F 26.6	E 702 P 28.7 F 18.9	E 844 P 23.2 F 22.0	E 623 P 25.4 F 17.3	
こんだて	27日 <p>ぶたにくとあつあげのみそいため                      ごはん                      わかたけじる</p>	28日 <p>オレンジ                      ゴーヤーの                      ごはん                      とうがんの                      カレーに</p>	29日 <p>はるまき                      ニバナういため                      ごはん                      わかめスープ</p>	30日 <p>へちまのみそに                      ごはん                      ごもくじる</p>	31日 <p>アイスクリーム                      アーモンドあえ                      さかなのこうそうやき                      なすとトマトのスパゲティ</p>
あか	牛乳、わかめ、ぶたにく、あつあげ、みそ	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、ツナ	牛乳、わかめ、ちくわ、だいず、ぶたにく、とりにく、レバー	牛乳、あがらあげ、ぶたにく、ポーク、あつあげ、みそ	
き	こめ、だいずゆ、さんおんとう	こめ、だいずゆ、こむぎこ、マーガリン、さとう	こめ、ごまゆ、ごま、だいずゆ、はるさめ、ショートング、こむぎこ、さとう	こめ、だいずゆ、でんぶん	
みどり	たけのこ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、キャベツ	とうがん、にんじん、たまねぎ、にがうり、さやいんげん、きゅうり、和らび	なごねぎ、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、にんじん、にら、ピーマン、しょうが	しいたけ、とうがん、にんじん、ごぼう、なごねぎ、へちま、たまねぎ、ねぎ	
小学校	E 544 P 23.5 F 15.9	E 610 P 23.5 F 17.7	E 637 P 19.7 F 22.9	E 612 P 28.3 F 17.1	
中学校	E 682 P 27.8 F 17.8	E 707 P 26.5 F 19.6	E 797 P 23.1 F 26.0	E 764 P 33.5 F 19.3	
小学校	E 782 P 31.9 F 36.1	E 914 P 36.9 F 41.8			

※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。



	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

こんだて


# 給食だより 8月

## 夏の疲れが出ていませんか？



あかきみどり小学校中学校

### 久高島No.10 お手伝いマスターになろう♪







みなさんは、毎日お家のお手伝いをしていますか？  
自分の身の回りのことは当たり前ですが、お家の片付けや食事の準備など、全部をお家の人にやってもらっている人はいませんか？少しずつでもいいので、お家のお手伝いをして、お手伝いマスターになりましょう。

たとえば、..

- ・買い物を手伝う
- ・家族が使った食器を片付ける
- ・食事の準備を手伝う
- ・ごみを分別して捨てる

など、お家のお手伝いはたくさんあります。自分でお手伝いを見つけてみましょう。お家の人と助け合って生活することで、自立することができます。お家のお手伝いをして、お手伝いマスターを目指しましょう！







**保護者のみなさまへ**

お子さん自身ができることを考えて、責任を持って家庭の仕事を実行することは、生活の中で自立する力を身につけることにつながります。家族の一員として、お子さん自身ができる家庭の仕事を増やしていきましょう。


#### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



#### 決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食することで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかりと力を発揮することができますよ。

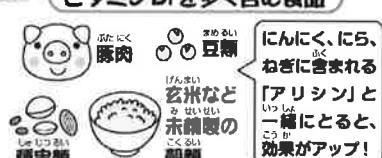


#### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

#### ビタミンB1を多く含む食品

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！



8月31日は



## 野菜の日

野菜を好き嫌いせずに食べていますか？

野菜にはたくさんの栄養があつて、みんなの体を守ってくれるなん♪

こんだて	24日 こまつなのあえもの  さかなのてりやき  てづくりふりかけ  ごはん もずくのすましじる	25日 りんごやきがし  だいこんのシークワサーあえ  とりやさいうどん	26日 パナナ  ヌンクーグアー  ごはん みそいりゆしどうふ	27日 キャベツのアーモンドあえ  むぎごはん  ドライカレー	28日 だいこんともずくのキムチあえ  しいらのからあげ  ごはん タマナーチャンプルー
あかきみどり小学校中学校	とりにく、ホキ、わかめ、のり、チリメン、かつおぶし、ツナ、卵 こめ、さといも、さとう、しろごま、だいずゆ	牛乳、とりにく、なると、たまご うどん、さとう、こむぎこ、マーガリン、だいずゆ、アーモンド	牛乳、ゆしどうふ、みそ、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ こめ、さんおんとう、ササ油	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、とりレバー、だいず、ひよこまめ、ちくわ こめ、おむぎ、さとう、ササ油、こむぎこ、アーモンド	牛乳、あつあげ、まぐろ、しいら、もずく こめ、だいずゆ、こむぎこ、でんぶん、さんおんとう
こんだて	31日 ちんすこう  だいこんのもの  ごはん しめじのみそしる	E 620 P 21.5 F 21.9 E 638 P 32.2 F 17.2 E 651 P 21.4 F 17.7 E 625 P 26.5 F 19.1 E 714 P 24.5 F 24.7 E 795 P 38.0 F 19.2 E 767 P 24.5 F 19.6 E 782 P 31.9 F 21.5			

### 8月の目標

- 夏野菜を食べよう。
- 夏休みもきちんとした食生活をおくろう。

ようやく2学期がスタートしました。2学期は運動会や学習発表会などたくさんの行事があります。夏休みで乱れた生活習慣のままでは、元気に登校することができません。日頃から早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。暑い日が続くので、たくさん汗をかいた後は、しっかり食べてちゃんと休むようにしてください。みんなで、2学期も楽しく充実した日々にしましょう♪

とよし、にほゆぐち、ねちゅうよう、ひと、今年には日本各地で、熱中症になる人がふ、増えています。熱中症を予防するために、こまめに水分をとり、食生活にも気をつけましょう！



れいわねんどがつよていこんだて  
**令和2年度 9月 予定献立カレンダー**

南城市立久高幼小中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！</p>	<p>1日 台風のため休み</p>	<p>2日 旧盆(ウークイ)</p> <p>エイサーとはお盆に先祖の霊を送迎する踊り(念仏踊り)なん♪</p>	<p>3日</p> <p>キャベツのガーリックいため</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>4日</p> <p>りんご</p> <p>やさいのオイスターいため</p> <p>ひやしちゅうか</p>
あか	<p>ふねと かん</p> <p>船が止まることもことを考</p>			牛乳、ぶたにく、みそ、あつあげ	牛乳、とりにく、たまご
き	<p>びちくしよくん</p> <p>えて、備蓄食品をそろえ</p>			こめ、さといも、だいずゆ、バター	ちゅうかめん、さんおんとう、ごまゆ、かたくりこ
みどり	<p>えいて、備蓄食品をそろえ</p>			だいこん、にんじん、こんにやく、ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、もやし	ケチャ、きゅうり、もやし、りんご、にんじん、たまねぎ、トマト、ごまつな
小学校	E 592 P 23.8 F 17.8	E 657 P 22.0 F 22.0	E 658 P 29.9 F 24.4	E 607 P 23.6 F 17.8	E 684 P 30.9 F 24.2
中学校	E 738 P 28.0 F 20.0	E 819 P 25.9 F 25.0	E 818 P 35.4 F 27.7	E 759 P 28.1 F 20.0	E 814 P 36.5 F 27.4
こんだて	<p>7日 うんちえーぱーいため</p> <p>きびなごのシークワサー しょうゆかけ</p> <p>ごはん なんとスープ</p>	<p>8日</p> <p>オレンジ</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>ごはんとうがんのそばろに</p>	<p>9日</p> <p>さんしょくどん なめこじる</p>	<p>10日</p> <p>ごぼうのうまに</p> <p>ごはん もずくのみそしる</p>	<p>11日</p> <p>ピーズサラダ レタスとたまごのスープ コートソース</p>
あか	牛乳、なんと、まぐろ、きびなご	牛乳、ぶたにく、あつあげ、レッドキドニー	牛乳、ぶたにく、だいず、たまご、とうふ、かつおぶし、みそ	牛乳、もずく、あぶらあげ、みそ、とりにく、あつあげ	牛乳、だっしふんにゆう、チーズ、まぐろ、たまご、ひよこめ
き	こめ、でんぶん、ごまゆ、だいずゆ、こむぎこ、さんおんとう	こめ、だいずゆ、さとう、バター、さつまいも、アモド、マヨネーズ	こめ、さんおんとう、だいずゆ	こめ、だいずゆ、さんおんとう	こむぎこ、さとう、ショートニング、マヨネーズ、でんぶん、ドレッシング
みどり	しいたけ、にんじん、はくさい、からしな、たまねぎ、もやし、シークワサー	とうがんに、にんじん、いんげん、オレンジ	しょうが、しいたけ、いんげん、にんじん、ごまつな、もやし、なめこ、ながねぎ	えのきたけ、ねぎ、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ	たまねぎ、コーン、レタス、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり
小学校	E 592 P 23.8 F 17.8	E 657 P 22.0 F 22.0	E 658 P 29.9 F 24.4	E 607 P 23.6 F 17.8	E 589 P 23.5 F 27.3
中学校	E 738 P 28.0 F 20.0	E 819 P 25.9 F 25.0	E 818 P 35.4 F 27.7	E 759 P 28.1 F 20.0	E 673 P 26.6 F 31.0
こんだて	<p>14日</p> <p>ごまつなのすみそあえ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>15日</p> <p>グルクンのからあげ</p> <p>べにいもごはん アーサじる</p>	<p>16日</p> <p>やさいチャンプルー</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>17日</p> <p>バナナ ちくぜんに</p> <p>ごはん へちまのしる</p>	<p>18日</p> <p>ちゅうかポテト</p> <p>なつやさいの たまごスープ ジャージャーめん</p>
あか	牛乳、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、アーサ、とうふ、グルクン	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、ツナ、とうふ	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、とりにく、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、とりレバー、だいず、みそ、とりにく、たまご
き	こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいずゆ、こむぎこ、マがリ、さとう	こめ、べにいも、だいずゆ、こむぎこ、でんぶん	こめ、じゃがいも、だいずゆ	こめ、だいずゆ、さんおんとう	ちゅうかめん、さとう、だいずゆ、ごまゆ、でんぶん、中華ネギ
みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、トマト、ごまつな、もやし、きゅうり	にんじん、しいたけ、ねぎ、とうがんに	えのきたけ、にんじん、キャベツ、もやし、からしな、にんにく	へちま、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、バナナ	たまねぎ、なす、しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、ごまつな
小学校	E 668 P 20.5 F 17.1	E 621 P 35.3 F 19.1	E 576 P 26.9 F 16.8	E 661 P 27.0 F 16.6	E 661 P 29.0 F 22.3
中学校	E 789 P 23.5 F 19.2	E 746 P 41.9 F 21.6	E 719 P 32.3 F 18.7	E 812 P 31.8 F 18.5	E 764 P 33.4 F 25.1
こんだて	<p>21日</p> <p>敬老の日</p>	<p>22日</p> <p>秋分の日</p>	<p>23日</p> <p>あげだしどうふ</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>24日 トーカチ献立</p> <p>はなみかん クープイリチー</p> <p>くろまいごはん イナムドウチ</p>	<p>25日</p> <p>アスパラソテー コッペパン とうがんのクリームに</p>
あか	※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。		牛乳、わかめ、みそ、とうふ、ぶたにく、チキアキ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、こんぶ	牛乳、だっしふんにゆう、とりにく、ベーコン
き			こめ、じゃがいも、だいずゆ、こむぎこ、マがリ、油、さんおんとう、ごまゆ	こめ、黒米、だいずゆ、さんおんとう	コッペパン 45g、こむぎこ、さとう、じゃがいも、マがリ油
みどり			にんじん、ごまつな、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんにやく	しいたけ、こんにやく、たけのこ、みかん、にんじん	とうがんに、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、アスパラ、エリンギ
小学校	E 602 P 28.6 F 18.6	E 660 P 24.5 F 20.9	E 638 P 24.9 F 18.2	E 576 P 27.8 F 12.6	E 553 P 21.4 F 23.9
中学校	E 757 P 34.1 F 21.5	E 823 P 28.7 F 23.6	E 792 P 29.6 F 20.3	E 719 P 32.7 F 13.8	E 630 P 23.8 F 26.8
こんだて	<p>28日 クレソンのツナあえ</p> <p>さかなのごまだれやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>29日 グレープフルーツ</p> <p>きゅうりのごまあえ</p> <p>おやこどん</p>	<p>30日</p> <p>だいこんとあつあげのうまに</p> <p>なっとう みそ</p> <p>ごはん もずくのすましる</p>	<p>9月の目標</p> <p>○生活リズムを整えよう。 ●朝ごはんを食べよう。</p> <p>早寝早起き朝ご飯を心がけましょう♪</p>	
あか	牛乳、とりにく、あぶらあげ、さば、ツナ	牛乳、とりにく、たまご、まぐろ	牛乳、もずく、たまご、ぶたにく、あつあげ、なっとう、ツナ、かつおぶし		
き	こめ、さといも、さんおんとう、ごま	こめ、おおむぎ、だいずゆ、さんおんとう、しろごま、ごまゆ	こめ、かたくりこ、さとう、さんおんとう、だいずゆ		
みどり	にんじん、とうがんに、こんにやく、ごぼう、ごまつな、はくさい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、ごまつな、コーン	ねぎ、だいこん、にんじん、ごまつな、おろししょうが、にら		
小学校	E 602 P 28.6 F 18.6	E 660 P 24.5 F 20.9	E 582 P 26.7 F 15.2		
中学校	E 757 P 34.1 F 21.5	E 823 P 28.7 F 23.6	E 727 P 31.7 F 16.8		

令和2年度 10月 予定献立カレンダー

南城市立久高幼小中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<b>10月の目標</b> ○食品の働きをしよう。 ●日本食・郷土料理を食べよう。 沖縄には独特の食文化があります。うちなー料理を食べて、沖縄の食文化について考えてみよう！お家の人にも聞いてみてね♪ ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。		<b>10月の郷土の行事</b> 十五夜 10/1  カジマア 10/23	1日 お月見献立 てづくりきなこだんご ごもくうどん かきあげ	2日 豆腐の日 パナナ ムンクーグァー ごはん みそいりゆし豆腐
あかきみどり	5日	6日	7日	8日	9日
こんだて	オレンジ もずくどん さつまじる	スクラブルエッグ アーモンドトーストやさいスープ	あげぎようざ たかな チャーハン ちゅうかスープ	さかなのマヨやき ごはん ぶたにくと したらきいため	目の愛護デー ブルーベリーセラー かぼちゃと とうりくのこもの ごはん とうがんの すりながしる
あかきみどり	牛乳、もずく、ぶたにく、とりにく、みそ、だいず、あぶらあげ こめ、だいずゆ、さんおんとう、さいも にんじん、たまねぎ、たけのこ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、だいこん	牛乳、だしふんにゆう、とりにく、たまご、ウインナー こむぎこ、さとう、ショートニング、マーガリン、アーモンド、じゃがいも にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	牛乳、ぶたにく、チリメン、たまご、だいず こめ、だいずゆ、ごまゆ、はるさめ、ラード、さとう、こむぎこ ながねぎ、にんじん、たかなづけ、ねぎ、しいたけ、はくさい、キャベツ、にら	牛乳、ぶたにく、あつあげ、しいら、みそ こめ、だいずゆ、さんおんとう、マヨネーズ こんにやく、たまねぎ、にんじん、パセリ、はくさい、こまつな	牛乳、たまご、とりにく こめ、でんぶん、つが油、みずあめ とうがん、はくさい、かぼちゃ、パパイア、たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご
小学校 中学校	E 593 P 27.0 F 14.2 E 735 P 31.7 F 15.6	E 603 P 23.9 F 30.2 E 694 P 27.3 F 34.4	E 628 P 24.4 F 21.8 E 725 P 27.8 F 24.6	E 625 P 27.8 F 22.5 E 781 P 33.8 F 25.6	E 607 P 23.0 F 14.0 E 758 P 27.1 F 15.6
こんだて	12日	13日	14日	15日	16日
こんだて	パパイアいため さかなのこうそうやき ごはん とうがんのしる	ヨーグルトあえ むぎごはん チキンカレー	とうがんのそぼろに ごはん とりごぼろじる	もずくかまぼこ きんぴらごぼう ごはん とうがんのみそしる	沖縄そばの日献立 りんご おきなわそば からしないため
あかきみどり	牛乳、ぶたにく、みそ、さわら、チーズ、まぐろ、あつあげ こめ、パンこ、オリーブ油、だいずゆ とうがん、にんじん、パクチョイ、パジル、パパイア、にら、しいたけ	牛乳、とりにく、とりレバー、ひよこまめ、ヨーグルト こめ、おおむぎ、さとう、じゃがいも、だいずゆ、こむぎこ、マーガリン にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、セロリ、トマト、みかん、パイン缶	牛乳、とりにく、だいず こめ、じゃがいも、だいずゆ、かたくりこ、さんおんとう ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにやく、ながねぎ、とうがん、だいず	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、すりみ、もずく こめ、だいずゆ、ごまゆ、さんおんとう、しろごま、でんぶん、つが油 にんじん、とうがん、ごぼう、こんにやく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、まぐろ おきなわそば、さんおんとう、だいずゆ ねぎ、しょうが、からしな、キャベツ、にんじん、もやし、りんご
小学校 中学校	E 679 P 31.0 F 23.0 E 847 P 37.6 F 26.4	E 705 P 20.7 F 17.2 E 831 P 23.6 F 19.1	E 569 P 24.9 F 13.8 E 713 P 29.4 F 15.2	E 584 P 22.8 F 16.0 E 732 P 27.1 F 17.7	E 623 P 29.7 F 24.0 E 743 P 35.4 F 27.2
こんだて	19日	20日	21日	22日	23日
こんだて	グレープフルーツ スタミナどん みそしる	アーモンドマフィン オニオンスープ きのコスパゲティ	マーボーどうふ ごはん はるさめスープ	ハンバーグの キャベツサラダ パーガパン ハロウンスープ	さんまのうめに ケーブイリ せきはん シカドモ
あかきみどり	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、みそ こめ、さんおんとう、だいずゆ、でんぶん、じゃがいも にんじん、たまねぎ、しめじ、たけのこ、こんにやく、こまつな、えのきたけ	牛乳、あさり、とりにく、たまご スパゲティー、だいずゆ、マーガリン、オリーブ油、こむぎこ、バター にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、パセリ	牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく、みそ、とりレバー こめ、はるさめ、でんぶん、さとう、だいずゆ、ごまゆ はくさい、パクチョイ、にんじん、にら、きくらげ、しょうが、たまねぎ、しいたけ	牛乳、だしふんにゆう、とりにく、ぶたにく、だいず こむぎこ、さとう、ショートニング、ペイも、だいずゆ、マーガリン、パンこ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、セロリ、トマト、しめじ、マッシュルーム、コーン	牛乳、あずき、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ こめ、もちごめ、さんおんとう、だいずゆ こんにやく、しいたけ、とうがん、しょうが、うめぼし
小学校 中学校	E 667 P 28.0 F 20.4 E 827 P 33.2 F 23.2	E 708 P 25.5 F 32.5 E 822 P 29.2 F 37.5	E 625 P 27.9 F 18.8 E 776 P 33.1 F 21.1	E 684 P 25.0 F 23.6 E 773 P 28.6 F 26.5	E 701 P 32.4 F 21.4 E 830 P 37.7 F 23.6
こんだて	26日	27日	28日	29日	30日
こんだて	さんしよくあえ ごはん キムチーズ にくじゃが	オレンジ だいこんの オイスターソースいため ごはん ごもくじる	きびなごのカレーあげ ごはん につけ	チンジャオロースー ごはん ワンタンスープ	運動会応援献立 あおぎりみかん トンカツ えだまめごはん みそしる
あかきみどり	牛乳、ぶたにく、チーズ、たまご、卵黄 こめ、じゃがいも、さとう、かたくりこ、しろごま りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こんにやく、もやし	牛乳、あぶらあげ、とりにく、あつあげ こめ、だいずゆ、さんおんとう しいたけ、とうがん、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ	牛乳、とりにく、あつあげ、こんぶ、うずら卵、きびなご こめ、つが油、さんおんとう、こむぎこ、でんぶん、だいずゆ こんにやく、だいこん、にんじん、きめさや	牛乳、ぶたにく、えび、たまご、だいず、ぎゅうにく こめ、こむぎこ、かたくりこ、さとう、だいずゆ、ごまゆ しいたけ、ねぎ、しょうが、たけのこ、にんじん、はくさい、ピーマン、たまねぎ	牛乳、しらすぼし、とうふ、わかめ、みそ、ぶたにく、だいず こめ、パン粉、かたくりこ、つが油 だいず、にんじん、だいこん、こまつな、みかん
小学校 中学校	E 621 P 20.1 F 19.0 E 775 P 23.6 F 21.5	E 607 P 24.9 F 18.0 E 759 P 29.3 F 20.1	E 605 P 27.9 F 18.6 E 752 P 33.3 F 20.9	E 592 P 23.1 F 17.4 E 737 P 26.9 F 19.6	E 639 P 28.1 F 20.4 E 745 P 32.6 F 22.8



れい わ おん ど がつ よてい こんだて  
**令和2年度 11月 予定献立カレンダー**

南城市立久高幼小中学校

	月	火	水	木	金		
こんだて	2日 運動会振り替え休日 エイサーにリレーにがんばった運動会!! 	3日 文化の日 	4日 <b>お弁当の日</b> 	5日  ブロッコリーソテー ごはん ホキともずくのみそしる	6日 もずくてんぷら  ごまじゃこサラダ げんまいごはん とうふのみそしる		
あかきみどり		※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	11月から第1水曜日はお弁当の日になります。牛乳はありません。	牛乳、ホキ、もずく、みそ、ぶたにく こめ、バター、だいたずゆ チンゲンサイ、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム E 515 P 23.4 F 14.0 E 647 P 27.8 F 15.4	牛乳、とりにく、みそ、ちくわ、しらす、かつお節 こめ、パカゲツマイ、こむぎこ、だいたずゆ、ごま、ごまゆ にんじん、れんこん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、キャベツ E 577 P 21.8 F 16.0 E 693 P 24.9 F 17.7		
こんだて	9日  こまつなのいそかあえ むぎごはん かぼちゃカレー	10日 読書コラボ  ぐりとぐらのカステラ スパゲティ ナポリタン やさいスープ	11日 パパイヤのにつけ  カエリとだいたずのごまがらめ ごはん たまねぎのみそしる	12日  きびなごのシークワサーしょうゆ たきこみごはん じゃがいものみそしる	13日 かき  (ごはんにく・ナムル・たまご) ピビンバ わかめスープ		
あかきみどり	牛乳、とりにく、とりレバー、のり、ひよこめ こめ、おむぎ、さとう、だいたずゆ、マーガリン、ごま にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、もやし、はくさい	牛乳、ベーコン、チーズ、とりにく、たまご、ヨーグルト スパゲティ、たいやき、マッシュルーム、オリーブ油、じゃがいも、パスタ	牛乳、あぶらあげ、わかめ、みそ、こんぶ、ぶたにく、あつあげ、だいたず、こいわし こめ、さんおんとう、でんぷん、卵が油、ごま たまねぎ、パパイヤ、にんじん、いんげん、こんにやく	牛乳、ぶたにく、めがねめ、かまぼこ、こんぶ、とうふ、みそ、きびなご こめ、だいたずゆ、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ、さんおんとう にんじん、しそ、たまねぎ、シークワサー	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご、卵黄、わかめ、ちくわ こめ、ごまゆ、ごま、かたくりこ、さとう パクチョイ、にんじん、もやし、だいたず、ながねぎ、かき		
小学校	E 654 P 20.7 F 19.4	E 644 P 21.3 F 26.4	E 674 P 32.4 F 18.5	E 630 P 32.4 F 21.6	E 707 P 27.4 F 17.5		
中学校	E 812 P 24.1 F 22.1	E 741 P 24.3 F 30.2	E 838 P 38.6 F 20.9	E 751 P 38.1 F 24.5	E 707 P 27.4 F 17.5		
こんだて	16日 いもの日  ごぼうサラダ にこみうどん さつまいもてんぷら	17日  ホイコーロー ごはん たまごスープ	18日 読書コラボ  さかなのオレンヂ なかよしパン グリーンスープ	19日 県産と牛給食  なし キャベツのアーモンドあえ ごはん ビーフストロガノフ	20日  バンサンスー ごはん マーボーだいこん		
あかきみどり	牛乳、ぶたにく、ツナ こむぎこ、だいたずゆ、さんおんとう、さつまいも、卵が油、ごま こまつな、ながねぎ、ごぼう、きゅうり	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく こめ、でんぷん、さんおんとう、卵が油、ごまゆ、かたくりこ しいたけ、にんじん、はくさい、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、きくらげ	牛乳、とりにく、ホキ なかよしパン、じゃがいも、だいたずゆ、こむぎこ、マーガリン、さとう たまねぎ、セロリ、トマト、オレンヂ	牛乳、ぎゅうにく、ちくわ こめ、だいたずゆ、こむぎこ、マーガリン、かたくりこ、さとう、アーモンド たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、なし	牛乳、ぶたにく、レバー、とうふ、みそ、ロースハム こめ、だいたずゆ、さとう、ごまゆ、でんぷん、はるさめ、ごま だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、もやし		
小学校	E 516 P 18.7 F 20.6	E 613 P 21.7 F 20.1	E 654 P 27.8 F 21.4	E 658 P 22.2 F 22.1	E 634 P 25.6 F 20.3		
中学校	E 589 P 20.8 F 23.4	E 759 P 25.7 F 22.6	E 752 P 32.0 F 24.2	E 811 P 26.0 F 25.1	E 791 P 30.1 F 22.9		
こんだて	23日 <b>勤労感謝の日</b> 	24日 ちぐさやき  ひじきいため ごはん とんじる	25日 読書コラボ  ほうれんそうのごまあえ てづくりぎょうざ あきのたきこみごはん	26日  りんご ポテトのチーズがらめ コッパン チリコンカン	27日 さかなのてりやき  にんじんシリシリ ごはん もずくのみそしる		
あかきみどり	はたらみんなのために働いてくれていつもありがとうございます。	牛乳、ぶたにく、みそ、ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいたず、たまご こめ、さといも、だいたずゆ、さとう だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ながねぎ、こんにやく、ほうれんそう	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、ツナ こめ、さつまいも、だいたずゆ、ごまゆ、ぎょうざの皮、さとう、卵が油 しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、にら、キャベツ、こんにやく、しょうが、もやし	牛乳、だっしふんにゅう、ぶたにく、だいたず、レッドキドニー、ウィンナー コッパン、こむぎこ、さとう、ショートニング、だいたずゆ、じゃがいも たまねぎ、にんじん、パセリ、りんご	牛乳、もずく、とうふ、みそ、さば、ツナ、ベーコン、たまご こめ、さんおんとう、だいたずゆ えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、にら		
小学校	E 622 P 29.5 F 19.3	E 607 P 22.7 F 19.5	E 707 P 25.5 F 20.9	E 718 P 26.9 F 24.5	E 701 P 30.1 F 28.3		
中学校	E 776 P 35.2 F 21.8	E 707 P 25.5 F 20.9	E 707 P 25.5 F 20.9	E 668 P 25.8 F 25.3	E 875 P 36.1 F 32.9		
こんだて	30日 チンゲンサイのちゅうかいため  こくとう ごはん つくねスープ	<b>11月の目標</b> ○食事のあいさつをきちんとしよう。 ○間食のとり方を見直してみよう。 「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、お米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。 また、「ごちそうさま」には、農家さんや調理してくれた人などへの感謝の意味が込められています。		 食事のあいさつで感謝の心を伝えましょう!		<b>11月8日はいい歯の日</b>  よくかんで食べよう 日頃の食事から良く噛んで歯を強くしよう♪	
あかきみどり	牛乳、とりにく、ぶたにく、いか、たまご こめ、でんぷん、パン粉、さとう、ごまゆ、だいたずゆ、はるさめ、バター、はちみつ たまねぎ、にら、にんにく、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、はくさい						
小学校	E 640 P 23.7 F 18.6						
中学校	E 796 P 28.1 F 21.1						

れいわねんどがつよていこんだて  
**令和2年度 12月 予定献立カレンダー**

南城市立久高幼小中学校

月	火	水	木	金
<b>こんだて</b> ク～リスマスが久高にやあって来るう～ 	<b>1日</b> ピーンズサラダ ごはん はくさいのクリームに 牛乳、とりにく、ひよこめめ こめ、だいずゆ、マーガリン、ドレッシング にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム E 618 P 23.0 F 23.7 E 715 P 26.2 F 26.8	<b>2日 お弁当の日</b>  お弁当を忘れずに！牛乳はあるなん♪	<b>3日</b> ごぼうサラダ ごはん しまやさいのはっぼうさい 牛乳、ぶたにく、なると、ツナ こめ、はるさめ、かつお、油、さとう、ごまゆ、でんぶん、ごま、マヨネーズ エリンギ、たまねぎ、しまにんじん、にんじん、ほうれんそう、はくさい E 633 P 20.1 F 18.1 E 785 P 23.8 F 20.3	<b>4日</b> ゆでたまご グリーンサラダ むぎごはん ハヤシライス 牛乳、ぎゅうにく、たまご こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいずゆ、さとう にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ E 726 P 26.6 F 23.3 E 888 P 30.5 F 25.6
<b>7日 振り替え休日</b> 	<b>8日</b> りんご せんざりイリチー ごはん チムシンジ 牛乳、ぶたにく、レバー、みそ、かまぼこ、こんぶ こめ、じゃがいも、だいずゆ、さとう しまにんじん、にら、にんにく、にんじん、せんざりだいこん、こんにやく、りんご E 625 P 25.1 F 15.3 E 776 P 29.7 F 16.9	<b>9日 クレソンのツナあえ</b> きびなごのエスカベージュ ウッチンライス 牛乳、とりにく、きびなご、ツナ こめ、おおむぎ、だいずゆ、マーガリン、こむぎこ、でんぶん、さとう にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、シークワサー E 603 P 25.0 F 21.1 E 724 P 28.9 F 24.0	<b>10日</b> パナナ こふきいも ごはん とうがんブシ 牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ こめ、じゃがいも ピパカ、にんじん、こんにやく、パセリ、からしな、しいたけ、パナ E 598 P 21.4 F 11.5 E 747 P 25.1 F 12.7	<b>11日</b> になのあえもの うずらのカレーうどん たまごフライ 牛乳、とりにく、あぶらあげ、アーサ、うずらたまご、たら こむぎこ、だいずゆ、ごま、さとう たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、だいこん E 528 P 25.9 F 26.3 E 637 P 30.2 F 30.1
<b>14日</b> グレープフルーツ タコライス やさいスープ 牛乳、ぶたにく、だいず、いんげんまめ、ひよこめめ、えんどう こめ、おおむぎ、かつお、油、でんぶん にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、とうが E 668 P 26.6 F 19.1 E 831 P 31.5 F 21.6	<b>15日</b> てづくりずもち しそあじひじき ごはん おでんふう 牛乳、とりにく、あつあげ、ちくわ、こんぶ、うずら卵、ひじき、だいず こめ、さんおんとう、しろごま、でんぶん、こくとう、さとう だいこん、にんじん、こんにやく、しそ E 676 P 30.7 F 16.7 E 837 P 36.4 F 18.7	<b>16日 ブロッコリーソテー</b> さけのマヨネーズやき コッパハン ミネストローネ 牛乳、だっしふんにゅう、ぶたにく、ウインナー、さわら、チーズ こめ、じゃがいも、だいずゆ、マヨネーズ にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、ブロッコリー、コーン、パセ E 602 P 29.3 F 26.2 E 697 P 33.9 F 29.9	<b>17日</b> さつまいものあげに もずくとたまごのスープ ごはん 牛乳、もずく、たまご、ぶたにく こめ、さつまいも、だいずゆ にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にら、しょうが E 605 P 23.6 F 13.8 E 753 P 27.7 F 15.3	<b>18日</b> ごもきんぴら アーモンドあえ ごはん だいこんのみそしる 牛乳、あぶらあげ、わかめ、みそ、ぶたにく、チキアギ こめ、だいずゆ、さんおんとう、しろごま、ごまゆ、アーモンド だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにやく、れんこん、こまつな、コーン E 593 P 23.0 F 16.4 E 740 P 27.1 F 18.1
<b>21日 冬至献立</b> みかん かぼちゃてんぷら とうんじー じゅーしー うちなみそしる 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、みそ、わかめ こめ、たいも、だいずゆ、こむぎこ、マヨネーズ にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、かぼちゃ、みかん E 675 P 23.6 F 22.9 E 808 P 27.5 F 25.8	<b>22日 さばのみそやき</b> しまにんじんいため ごはん ごもくじる 牛乳、あぶらあげ、いとけずり、さば、みそ、あつあげ こめ、さんおんとう、しろごま、だいずゆ しいたけ、とうがん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、しまにんじん、たまねぎ E 670 P 28.7 F 23.2 E 774 P 33.0 F 26.5	<b>23日</b> オレンジ とうがんのそぼろに ごはん とりごぼうじる 牛乳、とりにく、うずらの卵 こめ、だいずゆ、さんおんとう、かたくりこ にんじん、にんじん、こんにやく、しいたけ、ながねぎ、とうがん、たけのこ、こまつ E 601 P 27.0 F 15.5 E 747 P 32.2 F 17.1	<b>24日 県産和牛給食</b> ごまじゃこサラダ サイコロステーキ ごはん やさいスープ 牛乳、ベーコン、ぎゅうにく、しらすぼし、かつお こめ、じゃがいも、バター、こむぎこ、かたくりこ、さとう、ごま にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり E 732 P 47.2 F 23.2 E 850 P 54.9 F 26.3	<b>25日 終業式・クリスマス</b> Xmasケーキ チキンピカタ スパゲティー バジリコ コンソメスープ 牛乳、ベーコン、あさり、とりにく、たまご、チーズ、クリーム スパゲティー、オリーブ油、パンこ、さとう、みずあめ、こむぎこ、だいずゆ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、バジル、キャベツ、しめじ E 571 P 29.8 F 20.4 E 587 P 23.0 F 21.1

**12月の目標**

○かぜに負けない体を作ろう。  
 ●寒さに負けない食事をしよう。

**元気が1番なん**

**かぜ予防に大切なこと**

- ① 手洗いうがい
- ② 食事
- ③ 運動
- ④ 睡眠

かぜをひいてしまったら……  
 かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。

普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



れい わ ねん ど が つ よ て い こん だ て  
**令和2年度 1月 予定献立カレンダー**

南城市立久高幼小中学校

月		火	水	木	金				
こんだて 今年もみんなが健康でありますように。 	5日 始業式  フーイリチー ごはん イナムドウチ	6日 かぼちゃ そぼろに  グレープフルーツ ごはん いそかじる	7日 七草がゆ献立 サーターアランダギー  つくね しまにんじん シリシリー ななくさがゆ	8日 アーモンドあえ  コッパン クラムチャウダー					
					牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、たまご、ツナ こめ、ふ、だいずゆ	牛乳、わかめ、たまご、ぶたにく、だいず、レバー、あつあげ こめ、だいずゆ、さんおんとう、でんぶん	牛乳、とりにく、だいず、たまご、ツナ こめ、だいずゆ、かたくりこ、さとがいがいも、こむぎこ、つた油	牛乳、だっしふんにゆう、あさり、とりにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、マーガリン、生クリーム	
					しいたけ、こんにやく、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ E 700 P 33.4 F 21.0 E 864 P 39.5 F 23.9	ねぎ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいず、しいたけ、グレープフルーツ E 642 P 28.6 F 19.2 E 797 P 33.7 F 21.7	牛乳、とりにく、だいず、たまご、かつおぶし こめ、さんおんとう、だいずゆ	こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、マーガリン、生クリーム たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、グリーンピース、にんにく、クレソン	
					E 684 P 22.0 F 23.9 E 848 P 26.1 F 27.3	E 718 P 25.9 F 19.2 E 849 P 33.1 F 19.5	E 614 P 25.7 F 23.8 E 753 P 32.7 F 28.5	E 483 P 20.8 F 17.3 E 550 P 23.7 F 19.1	
					E 656 P 31.9 F 13.8 E 817 P 37.6 F 15.2	E 642 P 28.6 F 19.2 E 797 P 33.7 F 21.7	E 614 P 25.7 F 23.8 E 753 P 32.7 F 28.5	E 483 P 20.8 F 17.3 E 550 P 23.7 F 19.1	
こんだて 成人の日  ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	12日 鏡開き献立  さかなのごまだれやき うめかつおあえ ごはん おぞうに	13日 お弁当の日  お弁当を忘れずに！ 牛乳はあるなん♪	14日  さんしょくどん なめこじる	15日 てづくりアガラサー  ぎょうざ ごはん マーボーだいこん					
					牛乳、とりにく、なると、ホキ、みそ、かつおぶし こめ、しらたまこ、さんおんとう、しろごま	牛乳、とりにく、なると、ホキ、みそ、かつおぶし こめ、さんおんとう、だいずゆ	牛乳、とうふ、みそ、ぶたにく、だいず、たまご、かつおぶし こめ、さんおんとう、だいずゆ	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、とうふ、みそ、ギョウザ こめ、でんぶん、ごまゆ、こむぎこ、こくとう	
					しいたけ、にんじん、大根、こまつな、長ねぎ、しょうが、白菜、きゅうり E 656 P 31.9 F 13.8 E 817 P 37.6 F 15.2	牛乳、とりにく、なると、ホキ、みそ、かつおぶし こめ、さんおんとう、だいずゆ	牛乳、とうふ、みそ、ぶたにく、だいず、たまご、かつおぶし こめ、さんおんとう、だいずゆ	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、とうふ、みそ、ギョウザ こめ、でんぶん、ごまゆ、こむぎこ、こくとう	
					E 684 P 22.0 F 23.9 E 848 P 26.1 F 27.3	E 614 P 25.7 F 23.8 E 753 P 32.7 F 28.5	E 614 P 25.7 F 23.8 E 753 P 32.7 F 28.5	E 483 P 20.8 F 17.3 E 550 P 23.7 F 19.1	
					E 656 P 31.9 F 13.8 E 817 P 37.6 F 15.2	E 614 P 25.7 F 23.8 E 753 P 32.7 F 28.5	E 614 P 25.7 F 23.8 E 753 P 32.7 F 28.5	E 483 P 20.8 F 17.3 E 550 P 23.7 F 19.1	
こんだて 18日  オレンジ さつまいもサラダ ごはん すきやき	19日  ポテトサラダ ラビオリイリトマトスープ メキシカンライス	20日 ムーチーの日  ペにもムーチー こうはくなます たかなごはん シカムドウチ	21日  りんご さかなのプロパンスやき なかよしパン ポトフ	22日  タマナーチャンプルー ごはん きのこのみそしる					
					牛乳、ぎゅうにく、とうふ、レッドキドニー こめ、さんおんとう、だいずゆ、バター、さつまいも、マヨネーズ、アーモンド	牛乳、とりにく、ベーコン こめ、バター、だいずゆ、ラビオリ、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、とりにく、チリメン、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、みそ こめ、だいずゆ、さんおんとう、もち、べにいも	牛乳、ウインナー、ホキ なかよしパン、じゃがいも、こむぎこ、だいずゆ、さんおんとう	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ こめ、だいずゆ
					こんにやく、ながねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、オレンジ E 684 P 22.0 F 23.9 E 848 P 26.1 F 27.3	牛乳、とりにく、ベーコン こめ、バター、だいずゆ、ラビオリ、じゃがいも、マヨネーズ にんじん、たまねぎ、グリーンピース、赤ピーマン、にんにく、キャベツ、マヨネーズ E 696 P 21.0 F 27.0 E 835 P 24.1 F 31.0	たまねぎ、にんじん、たかなづけ、しいたけ、こんにやく、大根 E 718 P 25.9 F 19.2 E 849 P 33.1 F 19.5	牛乳、ウインナー、ホキ なかよしパン、じゃがいも、こむぎこ、だいずゆ、さんおんとう じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、セロリ、トマト、りんご E 614 P 26.4 F 19.5 E 697 P 30.6 F 21.8	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ こめ、だいずゆ しめじ、えのきたけ、しいたけ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ E 578 P 28.8 F 16.3 E 723 P 33.9 F 18.1
					E 684 P 22.0 F 23.9 E 848 P 26.1 F 27.3	E 696 P 21.0 F 27.0 E 835 P 24.1 F 31.0	E 718 P 25.9 F 19.2 E 849 P 33.1 F 19.5	E 614 P 26.4 F 19.5 E 697 P 30.6 F 21.8	E 578 P 28.8 F 16.3 E 723 P 33.9 F 18.1
					E 684 P 22.0 F 23.9 E 848 P 26.1 F 27.3	E 696 P 21.0 F 27.0 E 835 P 24.1 F 31.0	E 718 P 25.9 F 19.2 E 849 P 33.1 F 19.5	E 614 P 26.4 F 19.5 E 697 P 30.6 F 21.8	E 578 P 28.8 F 16.3 E 723 P 33.9 F 18.1
久高学校給食週間 25日 まぐろてんぷら  グレープフルーツ ひじきチーズサラダ しまやさいのペペロンチーノ	26日  ミヌダル たいもとべにいもいため ごはん うちなーみそしる	27日  きびなごのシークワサーがけ かつお汁 かつお汁 もずくのみそしる	28日 クレソンサラダ  ふゆやさいのミートボールカレー むぎごはん	29日  パナナ イカとにんにくばいため ごはん ごもくじる					
					牛乳、ベーコン、グルクン、ひじき、ひよこまめ、チーズ スパゲティ、オリーブ油、こむぎこ、パンこ、マヨネーズ、だいずゆ	牛乳、アーサ、とうふ、ぶたロース、あつあげ、かまぼこ こめ、さんおんとう、ごま、たいも、べにいも、だいずゆ	牛乳、ぶたにく、こんぶ、うすあげ、みそ、もずく、とうふ、きびなご こめ、だいずゆ、こむぎこ、かたくりこ、さんおんとう	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、たまご、だいず、とりレバー こめ、おおむぎ、パン粉、かたくりこ、さとう、じゃがいも、さつまいも	牛乳、あぶらあげ、いとけずり、いか こめ、つた油
					にんじん、たまねぎ、しめじ、ズッキーニ、パプリカ、きゅうり E 653 P 29.6 F 26.0 E 754 P 34.7 F 29.5	しょうが、にら E 694 P 31.6 F 24.5 E 868 P 38.0 F 28.4	にんじん、ねぎ、えのきたけ、シークワサー E 630 P 27.9 F 24.1 E 752 P 32.8 F 27.5	たまねぎ、にんじん、れんこん、クワシ、グリーンピース、キャベツ、赤ピーマン E 712 P 20.2 F 21.0 E 881 P 23.7 F 23.8	しいたけ、とうがんと、にんじん、ごぼう、ねぎ、にんにく、葉、たまねぎ、こんにやく E 625 P 25.9 F 12.8 E 722 P 29.3 F 13.9
					E 653 P 29.6 F 26.0 E 754 P 34.7 F 29.5	E 694 P 31.6 F 24.5 E 868 P 38.0 F 28.4	E 630 P 27.9 F 24.1 E 752 P 32.8 F 27.5	E 712 P 20.2 F 21.0 E 881 P 23.7 F 23.8	E 625 P 25.9 F 12.8 E 722 P 29.3 F 13.9
					E 653 P 29.6 F 26.0 E 754 P 34.7 F 29.5	E 694 P 31.6 F 24.5 E 868 P 38.0 F 28.4	E 630 P 27.9 F 24.1 E 752 P 32.8 F 27.5	E 712 P 20.2 F 21.0 E 881 P 23.7 F 23.8	E 625 P 25.9 F 12.8 E 722 P 29.3 F 13.9
こんだて ヨーグルトあえ とりやさいうどん	1月の目標 ●学校給食について考えよう ○正月の行事食について知ろう。								
	学校給食のはじまり 日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。それから、全国各地へと広がっていきました。								
	あけましておめでとうございます								
	牛乳、とりにく、なると、ヨーグルト こむぎこ、だいずゆ								
	はくさい、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、みかん、パイナップル E 457 P 19.3 F 10.6 E 518 P 21.6 F 11.1	E 457 P 19.3 F 10.6 E 518 P 21.6 F 11.1							

れい わ ねん ど が つ よてい こんだて  
**令和2年度 2月 予定献立カレンダー**

南城市立久高幼小中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 とりにく、さといも、ヨーグルトあえ とりやさいうどん	2日 節分 のり、たまご・きゅうり、節分豆、かまぼこ すめし、よしの煮	3日 <b>お弁当の日</b> お弁当を忘れずに！ 牛乳はあるなん♪	4日 バナ、キャベツサラダ あげパン、やさいスープ	5日 なっとう、ちくぜんに ごはん、みそしる
あか	牛乳、とりにく、なると、ヨーグルト	牛乳、かまぼこ、卵焼き、たまご、のり、あつあげ、いか、うずらの卵		牛乳、だっしふんにゆう、きなこ、とりにく	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、とりにく、なっとう
き	こむぎこ、だいずゆ	こめ、さんおんとう、でんぶん、さといも、かたくりこ		こむぎこ、さとう、ショートニング、だいずゆ、こくとう、じゃがいも	こめ、じゃがいも、だいずゆ、さんおんとう
みどり	はくさい、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、みかん、パイ	きゅうり、にんじん、ごぼう、きぬさや		にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、きぬさや
小学校	E 457 P 19.2 F 10.6	E 704 P 33.0 F 17.8		E 644 P 20.6 F 21.1	E 672 P 31.1 F 19.0
中学校	E 517 P 21.4 F 11.1	E 848 P 38.7 F 19.4		E 728 P 23.1 F 23.6	E 825 P 35.8 F 20.8
こんだて	8日 オレンジ、フーイリチー ごはん、けんちんじる	9日 アイスクリーム スクランブルエッグ ツナスパゲティー	10日 旧正月献立 ミミガーの、クービーリチー せきはん、なかみじる	11日 <b>建国記念の日</b> NATIONAL FOUNDING DAY ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	12日 旧正月 いい正月 でびる!
あか	牛乳、とうふ、たまご、まぐろ	牛乳、まぐろ、チリメン、ロースハム、たまご、アイスクリーム	牛乳、あずき、なかみ、ぶたにく、こんぶ、とんそく、みそ		
き	こめ、ふ、だいずゆ	こめ、ふ、だいずゆ	こめ、もちこめ、だいずゆ、さんおんとう		
みどり	にんじん、とうがん、こんにやく、ごぼう、ながねぎ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、だいず	こんにやく、しいたけ、しょうが、もやし、たけのこ、にんじん、きゅうり、こまつな		
小学校	E 609 P 24.8 F 18.7	E 712 P 31.3 F 33.6	E 607 P 27.8 F 15.8		
中学校	E 761 P 29.3 F 20.9	E 830 P 36.3 F 38.7	E 717 P 32.4 F 17.5		
こんだて	15日 グレープ、クレソンいため、フルーツ ごはん、とうがんのみそしる	16日 さんまみぞれに ハンダマのごまあえ ごはん、ぐだくさんみそしる	17日 さつまいもとぶたにくのしょうがに ごはん、もずくのすましじる	18日 ナンカヌス献立 バナナ、てづくりうじらどうふ きんぴらごぼう、な-じゅーしー	19日 てづくりみたらしだんご ぶたどん、ンスナバーのごまあえ
あか	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、ぶたにく、あつあげ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、さば	牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく	牛乳、とりにく、ゆめ、かりん、こくとう、チキアギ、いとよりだい、たけのこ	牛乳、ぶたにく、とうふ
き	こめ、だいずゆ	こめ、さんおんとう、かたくりこ、しろごま	こめ、さつまいも、だいずゆ	こめ、バター、だいずゆ、ごまゆ、ごま、さんおんとう、かたくりこ	こめ、おひじき、さんおんとう、ぶたにく、いずゆ、でんぶん、ごま、しらたまご
みどり	とうがん、にんじん、クレソン、キャベツ、もやし、グレープフルーツ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、だいこん、おろししょうが、もやし	ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	にんじん、とうがん、ねぎ、よもぎ、にら、ふだんそう、はくさい、ごぼう、バナナ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、こんにやく、ふだんそう、はくさい
小学校	E 558 P 25.5 F 15.0	E 625 P 28.9 F 18.8	E 574 P 20.7 F 12.2	E 567 P 27.5 F 21.0	E 749 P 25.1 F 13.4
中学校	E 695 P 30.0 F 16.6	E 785 P 34.7 F 21.6	E 717 P 24.3 F 13.2	E 656 P 31.6 F 23.5	E 872 P 28.7 F 14.5
こんだて	22日 りんごやきがし、キャベツサラダ、ナン、キーマカレー	23日 天皇誕生日 <b>栄養バランスよく食べよう</b> 成長期の子どもはエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどを十分にとる必要があります。毎日の食事は栄養バランスよく食べましょう。	24日 キムチーズにくじゃが ごはん、かぼちゃのみそしる	25日 ごもくいため きびなごのあまずあんかけ ごはん、かきたまじる	26日 すみそあえ、さかなのてりやき うちな-やきそば
あか	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、たまご		牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、チーズ	牛乳、とうふ、わかめ、たまご、きびなご、ぎゅうじゅう	牛乳、ぶたにく、さわら、みそ
き	たまねぎ、にんじん、しょうが、フルーツ、油、さんおんとう、こむぎこ、さと		こめ、じゃがいも、さんおんとう	こめ、でんぶん、だいずゆ、こむぎこ、さんおんとう	おきなわそば、だいずゆ、さんおんとう、しろごま
みどり	たまねぎ、にんじん、しょうが、フルーツ、キャベツ、プロッコリー、だいず、りんご		かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、しめじ、はくさい、にんじん、こんにやく	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ピーマン、しょうが	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、しょうが、こまつな、きゅうり
小学校	E 712 P 26.4 F 31.9		E 657 P 23.5 F 19.3	E 682 P 33.2 F 23.1	E 519 P 28.8 F 19.1
中学校	E 852 P 30.7 F 37.2		E 820 P 27.6 F 21.7	E 850 P 39.2 F 26.2	E 595 P 33.0 F 21.4

**2月の目標**

○食事のマナーを考えて食事をしよう。  
●豆類について知ろう。

豆ぜん 正しい置き方をしていますか？

主要 副菜 主食 汁物

これを参考に自分の配膳をチェックしてみよう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

2月2日は節分です！

節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆(地域によってはらっかせいなど)をまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。久高幼小中学校の給食でも、節分に合わせた給食が出来ます。自分流の手作り手巻きずしをつくってみましょう！

**大豆**は栄養たっぷり！

たんぱく質を多く含む「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含む、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

# 令和2年度 2月 予定献立カレンダー

南城市立久高幼小中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 とりやさうどん ヨーグルトあえ	2日 節分 のり たまごきゅうり 節分豆 かまぼこ すめし よしの煮	3日 お弁当の日 お弁当を忘れずに！ 牛乳はあるなん♪	4日 バナ キャベツサラダ あげパン やさいスープ	5日 なっとう ちくぜんに ごはん みそしる
あか	牛乳、とりにく、なると、ヨーグルト	牛乳、かまぼこ、卵焼き、たまご、のり、あつあげ、いか、うずらの卵、だいず	牛乳、だっしふんにゆう、きなこ、とりにく	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、とりにく、なっとう	
き	こむぎこ、だいずゆ	こめ、さんおんとう、でんぶん、さといも、かたくりこ	こむぎこ、さとう、ショートニング、だいずゆ、こくとう、じゃがいも	こめ、じゃがいも、だいずゆ、さんおんとう	
みどり	はくさい、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、みかん、パイン	きゅうり、にんじん、ごぼう、きめさや	にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、きめさや	
小学校	E 457 P 19.2 F 10.6	E 704 P 33.0 F 17.8	E 644 P 20.6 F 21.1	E 672 P 31.1 F 19.0	
中学校	E 517 P 21.4 F 11.1	E 848 P 38.7 F 19.4	E 728 P 23.1 F 23.6	E 825 P 35.8 F 20.8	
こんだて	8日 オレンジ フーイリチー ごはん けんちんじる	9日 アイスクリーム スクランブルエッグ ツナスパゲティー	10日 旧正月献立 ミミガーの クープイリチー せきはん なかみじる	11日 建国記念の日 NATIONAL FOUNDING DAY ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	12日 旧正月 いい正月 でびる！
あか	牛乳、とうふ、たまご、まぐろ	牛乳、まぐろ、チリメン、ロースハム、たまご、アイスクリーム	牛乳、あずき、なかみ、ぶたにく、こんぶ、どんそく、みそ	牛乳、ぶたにく、とうふ	
き	こめ、ふ、だいずゆ	こめ、さんおんとう、かたくりこ、しろごま	こめ、さつまいも、だいずゆ	こめ、バター、だいずゆ、ごまゆ、ごま、さんおんとう、かたくりこ	
みどり	にんじん、とうがん、こんにやく、ごぼう、ながねぎ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、だいず	ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	にんじん、とうがん、ねぎ、よもぎ、にら、ふだんそう、はくさい、ごぼう、バナナ	
小学校	E 609 P 24.8 F 18.7	E 712 P 31.3 F 33.6	E 607 P 27.8 F 15.8	E 567 P 27.5 F 21.0	
中学校	E 761 P 29.3 F 20.9	E 830 P 36.3 F 38.7	E 731 P 32.4 F 17.5	E 656 P 31.6 F 23.5	
こんだて	15日 グレープ クレソンいため フルーツ ごはん とうがんの みそしる	16日 さんまみぞれに ハンダマのごまあえ ごはん ぐだくさんみそしる	17日 さつまいもとぶたにくの しょうがに ごはん もずくの すましじる	18日 ナンカヌスク献立 バナナ てづくりうらら豆腐 ごはん きんぴらごぼう なーじゅーしー	19日 てづくりみたらしだんご ごはん スナバー のごまあえ
あか	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、ぶたにく、あつあげ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、さば	牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、とうふ	
き	こめ、だいずゆ	こめ、さんおんとう、かたくりこ、しろごま	こめ、さつまいも、だいずゆ	こめ、バター、だいずゆ、ごまゆ、ごま、さんおんとう、かたくりこ	
みどり	とうがんにんじん、クレソン、キャベツ、もやし、グレープフルーツ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、だいこん、おろししょうが、もやし	ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	にんじん、とうがん、ねぎ、よもぎ、にら、ふだんそう、はくさい、ごぼう、バナナ	
小学校	E 558 P 25.5 F 15.0	E 625 P 28.9 F 18.8	E 574 P 20.7 F 12.2	E 567 P 27.5 F 21.0	
中学校	E 695 P 30.0 F 16.6	E 785 P 34.7 F 21.6	E 717 P 24.3 F 13.2	E 656 P 31.6 F 23.5	
こんだて	22日 りんごやきがし キャベツサラダ ナン キーマカレー	23日 天皇誕生日 栄養バランスよく 食べよう	24日 キムチーズにくじゃが ごはん かぼちゃの みそしる	25日 ごもくいじめ きびごこのあまずあんかけ ごはん かきたまじる	26日 すみそあえ さかなのてりやき うちなーやきそば
あか	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、たまご	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、チーズ	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、チーズ	牛乳、とうふ、わかめ、たまご、きびご、ぎゅうにく	
き	たまねぎ、にんじん、しょうが、フルーツ、さんおんとう、こむぎこ、さといも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、だいこん、おろししょうが、もやし	こめ、じゃがいも、さんおんとう	こめ、でんぶん、だいずゆ、こむぎこ、さんおんとう	
みどり	たまねぎ、にんじん、しょうが、フルーツ、キャベツ、ブロッコリー、だいず、りんご	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、だいこん、おろししょうが、もやし	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、しめじ、はくさい、にんじん、こんにやく	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ピーマン、しょうが	
小学校	E 712 P 26.4 F 31.9	E 820 P 27.6 F 21.7	E 657 P 23.5 F 19.3	E 682 P 33.2 F 23.1	
中学校	E 852 P 30.7 F 37.2	E 820 P 27.6 F 21.7	E 820 P 27.6 F 21.7	E 850 P 39.2 F 26.2	

**2月の目標**

- 食事のマナーを考えて食事をしよう。
- 豆類について知ろう。

正しい置き方をしていますか？

これを参考に豆類の置き方をチェックしてみよう。正しい置き方はスプーンに食料をすくうための第一歩です。

2月2日の節分はなんと124年ぶり！

2月2日は節分です！

節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆（地域によってはらっかせいなど）をまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。久高幼小中学校の給食でも、節分に合わせた給食ができます。自分流の手作り手巻きずしをつくってみましょう！

**大豆**は栄養たっぷり！

たんぱく質を多く含む「肉の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、あなごの腸子をとのえてくれる食物繊維などを多く含む、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。



れい わ ん ね ん ど が つ よ て い こ ん だ て  
**令和2年度 3月 予定献立カレンダー**

南城市立久高小中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 受験応援献立 ごまサラダ トンカツ むぎごはん チキンカレー	2日 ひなあられ なのはなのごまあえ ちらしず うしおじる	3日 <b>お弁当の日</b> お弁当を忘れずに！ 牛乳はあるなん♪	4日 高校入試 なすの煮 グレープフルーツ ななやパン チキンとしまやしのトマトに	5日 てづくりミートローフ カラフルサラダ ウッチャンライス ABCスープ
あかきみどり	牛乳、とりにく、とりレバー、たまご、ひよこまめ こめ、おむぎ、さとう、じゃがいも、だいずゆ、こむぎこ、マーガリン、ラード にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり	牛乳、のり、あさり、わかめ ごま、たまねぎ、しょうが、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、なつめ、かたくりこ、こむぎこ、でんぶ たくあん、にんじん、しいたけ、きぬさや、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、かたくりこ	牛乳、とりにく、きびなご こめ、もちごめ、だいずゆ、さといも、かたくりこ、こむぎこ、でんぶ にんじん、たけのこ、しいたけ、しめじ、だいず、だいこん、こんにやく、ながねぎ	牛乳、とりにく、ひよこまめ、まぐろ ななやパン、つご油、マーガリン、こむぎこ、ラード、さとう、さんおんとう パイナップル、にんじん、しみにんじん、ズッキーニ、たまねぎ、しめじ、トマト	牛乳、ベーコン、合い挽き肉、たまご、レッドキドニー こめ、マカロニ、バター、パンこ、だいずゆ、コールスロッドレッシング キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン、グリーンピース、ブロッコリー
小学校	E 781 P 28.5 F 22.7	E 518 P 20.5 F 10.3	E 622 P 27.4 F 19.7	E 594 P 24.7 F 18.8	E 642 P 23.5 F 21.4
中学校	E 943 P 35.2 F 25.9	E 667 P 24.3 F 11.0	E 720 P 31.4 F 22.0	E 676 P 27.7 F 20.9	E 800 P 27.6 F 24.0
こんだて	8日 <b>振り替え休日</b>	9日 オレンジ とうふチャンプルー ごはん すましじる	10日 きびなごのからあげ ごもくおこわ のっぺいじる	11日 さわらのみそやき こまつないため ごはん ゆしどうふ	12日 てづくりずもち ジャージャーめん だいこんサラダ
あかきみどり	牛乳、あぶらあげ、ぶたにく、チキアギ、とうふ こめ、つご油 えのきたけ、にんじん、しいたけ、なつめ、かたくりこ、こむぎこ、でんぶ、ながねぎ、キャベツ、からしな、オレンジ	牛乳、とりにく、きびなご こめ、もちごめ、だいずゆ、さといも、かたくりこ、こむぎこ、でんぶ にんじん、たけのこ、しいたけ、しめじ、だいず、だいこん、こんにやく、ながねぎ	牛乳、ゆしどうふ、さわら、みそ、まぐろ こめ、さんおんとう、だいずゆ、ごまゆ ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	牛乳、ぶたにく、だいず、みそ、まぐろ、わかめ、きなこ ちゅうかめん、だいずゆ、さんおんとう、でんぶ、さとう、こくとう たまねぎ、ながねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、だいこん、きゅうり	
小学校	E 586 P 27.0 F 17.0	E 622 P 27.4 F 19.7	E 621 P 29.9 F 19.2	E 650 P 27.8 F 19.4	
中学校	E 729 P 31.9 F 19.0	E 720 P 31.4 F 22.0	E 778 P 35.9 F 21.8	E 752 P 31.7 F 21.7	
こんだて	15日 オレンジ もずくどん さつまじる	16日 さんまのたさづけ ひじきのにも ごはん そうめんのしる	17日 パナナ オムライスたまごやき チキンライス オニオンスープ	18日 幼稚園修了式・卒園式 ごまがし ぶたキムチいため ごはん はるさめスープ	19日 キャベツサラダ チーズ さかなフライ バーガーパン コーンチャウダー
あかきみどり	牛乳、もずく、ぶたにく、とりにく、みそ、だいず、あぶらあげ こめ、だいずゆ、さんおんとう、さといも にんじん、たまねぎ、たけのこ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、だいこん	牛乳、さんま、かつおぶし、ぶたにく、ひじき、ちくわ、あぶらあげ、だいず こめ、そうめん、さんおんとう、だいずゆ しいたけ、ねぎ、ながねぎ、しょうが、だいこん、こんにやく、にんじん	牛乳、とりにく、ベーコン、たまご こめ、だいずゆ、マーガリン、でんぶ、さとう マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、パセリ、パナナ	牛乳、ぶたにく、あつあげ こめ、はるさめ、でんぶ、さんおんとう、だいずゆ、ごま、しろごま、マーガリン ワケオヨイ、たまねぎ、はくさい、キムチ、こまつな、にんじん、ながねぎ、きくらげ	牛乳、だっしふんにゅう、とりにく、ホキ、だいず、スライスチーズ こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、だいずゆ、マーガリン にんじん、たまねぎ、とうもろこし、コーン、グリーンピース、キャベツ、だいず
小学校	E 593 P 27.0 F 14.2	E 696 P 32.5 F 23.5	E 658 P 23.5 F 21.5	E 761 P 27.6 F 27.2	E 781 P 30.5 F 30.6
中学校	E 735 P 31.7 F 15.6	E 868 P 38.9 F 27.3	E 762 P 25.9 F 23.5	E 940 P 32.8 F 31.1	E 889 P 33.6 F 34.8
こんだて	22日 りんご はっぼうさい ごはん コーンとたまごのスープ	23日 てづくりじゃがグラタン スパゲティー とうがんスープ	24日 <b>修了式</b> 1年間がんばりました！ 春休みも規則正しい食生活をし、楽しくすごしましょう♪ <b>離任式</b> 先生方 ありがとう	<p>中学3年生のみなさん。卒業おめでとうございます。これからは、自分で選択して食事を食べる機会が増えていくと思います。もし食事の選べ方に迷ったときは、給食を思い出してバランスの良さを意識して選択してくださいね。</p> <p>1年間 ありがとう ございました。</p>	
あかきみどり	牛乳、たまご、ぶたにく、いか、エビ、うずら卵 こめ、だいずゆ、でんぶ、ごまゆ コーン、たまねぎ、ほうれんそう、りんご、にんじん、はくさい、パクチョイ	牛乳、ぶたにく、だいず、レバー、チーズ、ベーコン、さけ、ゆめめいペースト スパゲティー、オリーブ油、こむぎこ、ラード、さとう、だいずゆ、バター にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、セロリ、はくさい、とうがん、パセリ			
小学校	E 608 P 27.1 F 15.5	E 644 P 27.0 F 25.0			
中学校	E 753 P 32.2 F 17.3	E 740 P 31.0 F 28.5			

**3月の目標**

- 1年間の食生活をふりかえろう。
- 食べ物と健康について考えよう。

3月は振り返りの時期です。1年間の自分の給食時間の態度やマナーはどうだったかな？できたところややもう少しかったところ、自分自身で考えて見直してみるなん♪

3月3日

**ひな祭り**

ひな祭りは、その季節の花から「雛の節句」ともいわれ、ひな人形や雛の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供え、女の子の健康やかな成長と幸せを願う行事です。

ところで、ひな祭りに食べられる行事食の一つに、ハマグリのお吸い物(瀬汁)があります。ハマグリは、同じ貝の殻でないと形がピッタリ合わないことから「夫婦円満」の縁起とされ、女の子の幸せな結婚を願って、食べられるようになったそうです。