



食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をどとのえる



※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

学校給食の 栄養基準量	E=1乳びー	P=タンパク質	F=脂質	
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	<h3>9月の無償提供事業</h3> <p>今月は、8日(水)「アガラサー」、14日「紅芋タルト」、21日(火)「紅芋ペースト」(ごまだんご)を無償で提供していただきました。8日(水)の「アガラサー」の無償提供事業は、『JA共済 地域・農業活性化促進助成金』を利用し、「JAおきなわ」さんより無償で提供していただきました。たくさんの方々を支えられて、子どもたちに給食を提供できています。学校では、感謝の気持ちで、食事をするを給食時間の放送で呼びかけています。ご家庭でも、感謝の念、マナーや地場産物、食品名の由来など、食に関する事で団らんの時間を楽しんでほしいです。</p>		<b>1(水)</b> 	<b>2(木)</b> 	<b>3(金)</b> 	
	あか	ぎゅうにゅう、とうふ、ポークランチョンミート、ハンバーグ、とりにく、ツナ		ぎゅうにゅう、油揚げ、ひじき、ぶたにく、みそ、とりにく、だいず	ぎゅうにゅう、たまご、はるまき、ハム	
	き	ごはん、あぶら		ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、黒糖、てん粉	あぶら、中華麺	
	みどり	からしな、ごぼう、しょうが、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし		ごぼう、しょうが、だいこん、にら、にんじん、にんにく、しいたけ	きゅうり、もやし、りんご	
	小学校	E 580 P 26.5 F 17.5	E 655 P 26.2 F 17.7	E 661 P 20.2 F 28.4		
中学校	E 714 P 30.5 F 19.1	E 812 P 31 F 19.8	E 697 P 21.6 F 29.4			
こ ん だ て	<b>6(月)</b> 	<b>7(火)</b> 	<b>8(水)</b> 	<b>9(木)</b> 	<b>10(金)</b> 	
	あか	ぎゅうにゅう、きゅうにく、焼き竹輪	ぎゅうにゅう、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ひよこめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき、わかめ、ちりめんじゃこ、ツナ
	き	ごはん、あぶら、じゃがいも、マーガリン、さとう、ごま、小麦粉	ごはん、さとう、ごま	ごはん、あぶら、アガラサー、ごま油、さとう	あぶら、じゃがいも、オリーブ油、マーガリン、さとう、ごま、スパゲティめん	おこめ、あぶら、ごま油、さとう、ごま
	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース	キャベツ、きゅうり、ごぼう、ごまつな、しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、にんにく、わけぎ	たまねぎ、にんじん、にんにく、はくさい、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、しめじ、しいたけ
	小学校	E 616 P 21.4 F 17.6	E 561 P 22.4 F 16.2	E 724 P 24.1 F 24.8	E 465 P 15.8 F 22.9	E 577 P 25.7 F 20.1
中学校	E 767 P 25.4 F 19.6	E 710 P 26.6 F 18.3	E 877 P 27.8 F 28.3	E 533 P 17.6 F 25.6	E 665 P 29.5 F 22.5	
こ ん だ て	<b>13(月)</b> 	<b>14(火) 【トーカチ】タルト無償提供</b> 	<b>15(水)</b> 	<b>16(木)</b> 	<b>17(金) 【ま・ご・わ・や・さ・し・い】</b> 	
	あか	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、たまご、とりにく	ぎゅうにゅう、カステラかまぼこ、焼き竹輪、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、チーズ、レッドキドニー、ウインナー、ひよこめ	ぎゅうにゅう、みそ、ツナ、ひよこめ
	き	ごはん、てん粉、ごま油	ごめ、くらまい、さとう	ごはん、あぶら、じゃがいも、さつまいも、さとう	パン、あぶら、じゃがいも	じゃがいも、ごま油、さとう、ごま
	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ごまつな	キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、わけぎ、えだまめ	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	キャベツ、にんじん、にんにく、しめじ、コーン
	小学校	E 629 P 23.2 F 25.1	E 540 P 22.6 F 12.1	E 662 P 25.9 F 17.8	E 727 P 25.2 F 30.2	E 642 P 25.8 F 22.7
中学校	E 782 P 27.5 F 28.7	E 656 P 26.1 F 12.1	E 824 P 30.3 F 20	E 829 P 28.6 F 34.1	E 771 P 29 F 23.6	
こ ん だ て	<h3>敬老の日</h3> <p>17日(金)は敬老の日になんで、『ま・ご・わ・や・さ・し・い』献立となっています。</p>		<b>21(火) 【十五夜】</b> 	<b>22(水)</b> 	<b>秋分の日</b> 	<b>24(金)</b> 
	あか	ぎゅうにゅう、つくね、とりにく		ぎゅうにゅう、ツナ、こんぶ、わかめ、みそ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、レバー、赤みそ
	き	ごめ、あぶら、ごま、さつまいも、べにいも、さとう、もち粉		ごめ、あぶら		ごはん、あぶら、ごま、てん粉、ごま油、さとう
	みどり	にんじん、はくさい、えのきたけ、しめじ、たけのこ、しいたけ、えだまめ		しいたけ、にんじん、だいこん、えのきたけ、オレンジ		たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、もやし、しいたけ
	小学校	E 735 P 24.5 F 20.9	E 504 P 19.2 F 14.6	E 577 P 21.8 F 16		E 637 P 26.2 F 23.4
中学校	E 856 P 28.1 F 23.5	E 577 P 21.8 F 16			E 794 P 31.1 F 26.6	
こ ん だ て	<b>27(月)</b> 	<b>28(火)</b> 	<b>29(水)</b> 	<b>30(木)</b> 	<b>早寝・早起き朝ごはん</b> 	
	あか	ぎゅうにゅう、だいず、とうふ、とりにく、たまご、わかめ	ぎゅうにゅう、ひじき、チーズ、ちぐさやき、ひよこめ	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、きびなご	ぎゅうにゅう、たまご、ちりめんじゃこ、とりにく	
	き	ごはん、あぶら、ごま油、さとう	ごはん、あぶら、さとう	ごはん、あぶら、てん粉、さとう、小麦粉	あぶら、ごま油、はるさめ	
	みどり	しょうが、にんじん、長ねぎ、もやし、しいたけ、ごまつな	きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、しいたけ	たまねぎ、とうがん、にんじん、えだまめ	なし、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、しいたけ	
	小学校	E 618 P 27.9 F 22.3	E 554 P 20.6 F 16	E 646 P 29.7 F 21.9	E 592 P 21.7 F 17.1	
中学校	E 770 P 33.2 F 25.4	E 680 P 23.7 F 16.9	E 805 P 35.4 F 24.8	E 664 P 23.7 F 18.7		