

9月 給食たより

欠食校がある時は
 料理とはいせんの
 参考にしてください
 給食時間に
 学習する内容

欠食校
 ばいにくあえ
 ぼりぼりゴーヤー
 えのきの
 みそ汁
 もずくどん
 にーやーの日

2022年(令和4年)
 国頭村学校給食センター
 TEL (0980) 41-2088

※ 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。
 ※ 予定献立表(アレルギー表)も
 合わせてご覧ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>◎バランスのよい食事ってなあに？</p> <p>私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。でも、体の中でよい働きをする栄養は、1つではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、元気な体をつくるのです。そのための、ちょうどよい栄養が入った食事のことを、バランスのよい食事といいます。</p> <p>では、どうすればバランスのよい食事になるのでしょうか。バランスをとるためのものさしとして、「主食(ごはん、パン、めん)」「主菜(肉魚卵など)」「副菜(野菜)」の3つを基本とした料理の組み合わせを考える方法があります。料理の量や内容によって差はありますが、これらがそろった食事は、栄養のバランスが格段によくなります。また、汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、体に必要な栄養がほぼそろいます。まずは、できることから始めてみましょう！</p>			<p>1日</p> <p>クープ(こんぶ)いため 花みかん さかな天ぷら アカマ-ごはん なかもみ汁</p> <p>【カジマヤー&ト-カ子祝い】</p>	<p>2日</p> <p>フルーツ白玉 ブロッコリーソテー スティックハンバーグ コッペパン クリームスープ</p> <p>【健康は食生活から】</p>
	<p>5日 安波欠食</p> <p>フルーツヨーグルト カレー(麦ごはん) 魚のお茶パン粉やき</p> <p>【体内時計うごいてる?】</p>	<p>6日</p> <p>ももバナナ きびなごの甘辛 きのこあさりの和風スパゲティ ジャーマンポテト</p> <p>【体力をたかめる食事】</p>	<p>7日</p> <p>うむにー ゴーヤーの卵とじ ヤファラジュ-シー 焼きとうふ</p> <p>【沖縄終戦の日】</p>	<p>8日</p> <p>パインあえ ぎょうざ 麦ごはん マーボ-とうがん豆腐</p> <p>【きれいな手洗い】</p>	<p>9日</p> <p>お月見だんご ゆでたまご きゅうきゅう救給カレー 野菜のス-プ煮</p> <p>【非常食体験&十五夜】</p>
こんだて	<p>12日 奥、安波欠食</p> <p>のりじゃが 青切りみかん ふんわり親子丼(麦ごはん) にらと油揚げのみそ汁</p> <p>【大切です!朝ごはん】</p>	<p>13日</p> <p>紅芋おしるこ 型抜きチーズ 沖縄やきそば シウマイ</p> <p>【旬のよさを知ろう】</p>	<p>14日</p> <p>チヨレギサラダ ミニフィッシュ ヤンニョムチキン 麦ごはん わかめスープ</p> <p>【夢や目標をかたえよう】</p>	<p>15日</p> <p>豆苗ツナ和え 青切りみかん 焼きししゃも ひじき入り炊き込みごはん 鶏の冬瓜汁</p> <p>【お米の大切さ】</p>	<p>16日</p> <p>国頭産ブルーベリージャム パイパイいんげんソテー ザ-ラのトマトソースやき(魚) とうがんクリームスープ</p> <p>【17日はクイナの日】</p>
こんだて	<p>19日</p> <p>けいろう 敬老の日</p>	<p>20日</p> <p>さつまいものみつがらめ 手羽中のでりやき(チキン) やきうどん 赤だし汁</p> <p>【残暑をのりきる】</p>	<p>21日</p> <p>ゴーヤーのみそきんぴら 豆腐のミートローフ 麦ごはん ポテトスープ</p> <p>【ごま】</p>	<p>22日</p> <p>シマナーのあえもの 御三味(うさんみ)とうふ ごぼう こんにぶ ゆかりごはん シカムドゥチ</p> <p>【秋の彼岸23日】</p>	<p>23日</p> <p>しゅうぶん 秋分の日</p>
こんだて	<p>26日 中欠食</p> <p>パンサン- 青切りみかん ミニ肉まん 高菜チャーハン もずくスープ</p> <p>【もずくパワー】</p>	<p>27日</p> <p>さくさくヌガー フィッシュフライ 鶏のミートソーススパゲティ セサミサラダ</p> <p>【カルシウム貯金】</p>	<p>28日</p> <p>ひじきいため しらすたまごやき もちきびごはん 冬瓜とえのきのみそ汁</p> <p>【苦手なものにチャレンジ】</p>	<p>29日</p> <p>ナッツまめ菓子 魚のにんじんソースやき 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮</p> <p>【ナッツ】</p>	<p>30日</p> <p>チキンハ-やき 青切りみかん あげパン(きなこ) ミネストローネスープ</p> <p>【くだものパワー】</p>

※毎月、村上農園さんからカイワレ大根、豆苗を無償提供していただいています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
毎日	牛乳	牛乳			
1(木)	アカマミごはん	あずき	米、無圧パン麦、黒ごま		シママース
	なかみ汁	豚なかみ、豚肉		しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、かつお・豚だし
	さかな天ぷら	まぐろ、卵	小麦粉、油		シママース、ベーキングパウダー
	クープしため	ごんぶ、豚肉、油あげ	油	切干大根、しいたけ	かつお・豚だし、しょうゆ、みりん、シママース
	花みかん			青切りみかん	
2(金)	コッペパン		コッペパン		
	クリームスープ	鶏肉、白いんげんペースト、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、とうがん	シママース、こしょう、鶏だし
	スティックパンバーグ	スティックパンバーグ (小麦、牛、大豆、鶏、豚)			
	ブロッコリーソテー	ツナ	油	ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん	シママース、こしょう
	フルーツ白玉		さとう、白玉だんご	温州みかん缶、パイン缶、もも缶、キウイフルーツ (黄)、とうがん、シークワーサー	
	マイティソース				マイティソース (りんご)
5(月)	蕎麦ごはん		米、無圧パン麦		
	カレー	豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、とうがん、ピーマン	酒、カレールウ (小麦、牛、鶏、大豆)、カレー粉、ウスター、シママース、鶏だし、ウーシパウダー
	魚のお茶(パン)粉やき	カジキ	アーモンド粉、さとう、ごま、パン粉	奥みどり	シママース、酒、みりん、しょうゆ、ガーリックパウダー
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ、もも缶、りんご、いちご	
6(火)	きのごとあさりの和風スバゲティ	あさり、ベーコン、ツナ	スバゲティ、オリーブ油	しめじ、えのき、マッシュルーム、きくらげ、しいたけ、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく	白ワイン、シママース、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン (鶏)
	きびなごの甘辛	きびなご	小麦粉、かたくり粉、油、さとう、水あめ、ごま		しょうゆ、みりん、七味唐辛子
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも、油	たまねぎ、いんげん	シママース、こしょう、ガーリックパウダー
	ももバナナ			もも缶、バナナ、シークワーサー	
7(水)	ヤファラジュシー	豚肉、みそ、もずく	米、無圧パン麦		かつおだし
	ゴーヤ卵とし	ツナ、卵	油	ゴーヤ、こまつな、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、シママース、こしょう
	焼きとうふ	とうふ	さとう、かたくり粉	たまねぎ、赤ピーマン、えのき、豆腐、しょうが	シママース、しょうゆ、みりん、酒
	うむにー		べにいも、もち粉、さとう		シママース
8(木)	蕎麦ごはん		米、無圧パン麦		
	マーボーとうがん豆腐	豚肉、レバー、大豆、とうふ、みそ	油、さとう、ごま油、からくり粉	とうがん、たまねぎ、にんじん、パパイア、にら、きくらげ、にんにく、しょうが	オイスターソース、テンメンジャン (りんご、大豆)、コチジャン (大豆)、しょうゆ、トウバンジャン (大豆)、鶏だし、ウーシパウダー
	ぎょうざ	ぎょうざ (小麦、大豆、鶏、豚)			
	パンあえ		さとう	もやし、にんじん、こまつな、パイン缶	酢、シママース
9(金)	救急カレー		救急カレー (アレルギー27品目なし)		
	野菜のスープ煮	スクールミートボール (小麦、牛、豚、鶏、大豆)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とうがん、こまつな、なす、トマト	鶏だし、シママース、こしょう
	ゆでたまご	卵			
12(月)	お月見だんご		白玉だんご、さとう、かたくり粉		しょうゆ
	蕎麦ごはん		米、無圧パン麦		
	ふんわり親子丼 (具)	鶏ひき、とうふ、卵	さとう、油	あおまめ、たまねぎ	みりん、しょうゆ、かつおだし
	にらと油揚げのみそ汁	油あげ、みそ		にら、とうがん、こまつな、にんじん	かつおだし、シママース
13(火)	のりじゃが	あおさ粉	じゃがいも、油		シママース
	みかん			青切りみかん	
	沖縄やきそば	白かまぼこ、豚肉	沖縄そば、油	もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、きくらげ、にら	しょうゆ、ウスター
	シュウマイ	シュウマイ (小麦、豚、鶏、大豆)			
14(水)	紅芋おしるこ	牛乳、スキムミルク、あずき	べにいも、白玉だんご、さとう		シママース
	型抜きチーズ	型抜きチーズ			
	蕎麦ごはん		米、無圧パン麦		
	わかめスープ	わかめ、とうふ		にんじん、へちま、しめじ	鶏だし、シママース、こしょう
15(木)	ヤンニョムチキン	鶏肉	かたくり粉、油、ごま油、さとう、はちみつ	にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コチジャン
	チョレギサラダ	糸かんでん	ごま	キャベツ、こまつな、もやし、赤ピーマン	韓国ナムルドレッシング (小麦、ごま、大豆、鶏、豚)
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ (ごま)			
	ひじき入り炊き込みごはん	ひじき、大豆、油あげ、しらす、豚肉	米、無圧パン麦、油	にんじん、ねぎ	しょうゆ、シママース、みりん、酒、かつお・豚だし
16(金)	鶏の冬瓜汁	鶏肉、みそ	じゃがいも	こまつな、とうがん、にんじん、しょうが	しょうゆ、かつおだし
	焼きししゃも	ししゃも			
	豆腐ツナ和え	ツナ、かつおぶし	さとう	とうみょう、だいこん、きゅうり、赤ピーマン	しょうゆ、シママース
	みかん			青切りみかん	
20(火)	コッペパン		コッペパン		
	ガーラのトマトソースやき	ガーラ、チーズ		たまねぎ、ピーマン、しめじ	シママース、こしょう、ケチャップ、ミートソース (小麦、豚、大豆)
	とうがんクリームスープ	鶏肉、白いんげんペースト、スキムミルク、牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	シママース、こしょう、鶏だし
	パパイアいんげんソテー	ベーコン	オリーブ油	パパイア、いんげん、コーン、キャベツ、にんじん	シママース、こしょう
21(水)	国産産ブルーベリージャム		さとう、コーンスターチ	ブルーベリー、いちご、シークワーサー	
	焼きうどん	豚肉、油あげ	うどん、油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、こまつな、にら	しょうゆ、シママース、みりん、こしょう
	手羽中のてりやき	鶏肉	さとう、ごま	にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒
	赤だし汁	あさり、とうふ、わかめ、みそ		えのき、長ねぎ	かつおだし
22(木)	さつまいもの蜜がらめ		さつまいも、油、水あめ、さとう、ごま		しょうゆ、みりん
	蕎麦ごはん		米、無圧パン麦		
	ポテトスープ	白いんげんペースト、スキムミルク、牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、パセリ	シママース、こしょう、鶏だし
	豆腐のミートローフ	鶏ひき、牛ひき、大豆加工品、とうふ	パン粉、さとう、かたくり粉	たまねぎ、ピーマン、コーン	チキンブイヨン (鶏)、シママース、ナツメグ、こしょう、ケチャップ、ウスター
26(月)	ゴーヤのみそきんぴら	みそ	さとう、ごま油、ごま	ゴーヤ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく	酒
	ゆかりごはん		米、無圧パン麦		ゆかり粉
	御三味 (揚げとうふ)	とうふ	小麦粉、かたくり粉、油		
	# (ごぼう煮つけ)		さとう	ごぼう	しょうゆ、みりん、かつおだし
27(火)	# (昆布煮つけ)	昆布	さとう		しょうゆ、みりん、かつおだし
	シカムドゥチ	豚肉、白かまぼこ		とうがん、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、シママース、かつお・豚だし
	シマナーのあえもの	かつおぶし、しらす	ごま、さとう	シマナー (からしな)、もやし、にんじん	しょうゆ、シママース
	みかん			青切りみかん	
28(水)	高菜チャーハン	豚肉、しらす	米、無圧パン麦、ごま油	高菜漬 (大豆)、からしな、にんじん、コーン、きくらげ	シママース、こしょう、しょうゆ、鶏だし
	もずくスープ	もずく、とうふ		にんじん、ねぎ、とうがん	シママース、しょうゆ、酒、みりん、かつお・鶏だし
	ミニ肉まん		肉まん (小麦、大豆、豚、ごま)		
	ハンサンスー	ハム	はるさめ、さとう、ごま油、ごま	きゅうり、もやし、にんじん、きくらげ	しょうゆ、酢
29(木)	みかん			青切りみかん	
	鶏のミートソースパグティ (めん)		スバゲティ、オリーブ油		
	# (ミートソース)	鶏ひき、レバー、大豆加工品	さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	トマトペースト、ケチャップ、シママース、こしょう、赤ワイン、ウスター、デミグラスソース (小麦、鶏)
	フィッシュフライ	シイラ	小麦粉、パン粉、ごま、油		シママース、こしょう
30(金)	セサミサラダ		ねりごま、さとう、オリーブ油、ごま	パパイア、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ごまドレッシング (小麦、ごま、大豆)
	さくさくスガー		バター、さとう、アーモンド、コーンフレーク、マシュマロ	レーズン	シママース
	もちきびごはん		米、もちきび		
	しらすたまごやき	卵、しらす	塩	こまつな、たまねぎ、にんじん	シママース、こしょう、しょうゆ、かつおだし、ウーシパウダー
29(木)	冬瓜とえのきのすまし汁	糸かんでん		とうがん、こまつな、えのき	シママース、しょうゆ、酒、かつおだし、ごんぶだし
	ひじきいため	ひじき、油あげ、大豆	油	もやし、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、シママース、かつお・ごんぶだし
	蕎麦ごはん		米、無圧パン麦		
	魚のにんじんソースやき	シイラ	ノンエッグマヨネーズ、ごま	にんじん、コーン、奥みどり	シママース、こしょう
30(金)	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき	じゃがいも、油、さとう、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、クリンピース	しょうゆ、みりん、かつおだし
	ナッツめめ菓子	大豆、きなこ	くろみ、さとう		シママース
	あみガ(きなこ)	きなこ	パン、油、こくとう、さとう、アーモンド粉		
	ミネストローネスープ	ウィンナー	じゃがいも、さとう、油	たまねぎ、キャベツ、いんげん、トマト缶、にんにく	ケチャップ、シママース、こしょう、クミン、タイム、鶏だし
30(金)	チキンハーブ焼き	鶏肉		にんにく、パセリ	こしょう、酒、バジル塩
	みかん			青切りみかん	

※毎月、村上農園さんから豆腐、かいわれ大根を無償提供していただいています。