

◇学校別内訳◇			
上田小	958	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよみ教室	4
豊崎小	771		
ゆたか小	761	★合計	8130

令和6年 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

9月の予定献立表



学校	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
小学校		650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
中学校		830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

2(月) もずくの栄養 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ごはん もずくのみそ汁	3(火) たまごの栄養 オレンジ(1/4) 牛乳 ビビンバ かきたま汁 ごはん	4(水) いわしってどんな魚? 牛乳 いわしのうめ煮 ごはん 鶏肉と冬瓜の炒め煮	5(木) 冷やし中華♪ 梨(1/6) はるまき 牛乳 ③たれをかける ①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる 冷やし中華 冷やし中華(具)	6(金) ンブシーとは? 牛乳 野菜ンブシー ごはん とりだんご汁
9(月) 沖縄はまだまだ夏! 牛乳 きゅうりのさっぱりあえ ごはん 夏野菜カレー	10(火) トーカチ ちんすこう(旧8月8日 米寿のお祝い) 牛乳 タマナーチャンプルー ごはん シカムドゥチ	11(水) パパイア 牛乳 かぼちゃサラダ ココア揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) コッペパン(上記の学校以外) パパイアとチキンのトマト煮	12(木) くきわかめ 牛乳 豚肉のチンジャオロース ごはん 茎わかめスープ	13(金) まごわやさしい! 牛乳 野菜と豆のごま和え シヤモの天ぷら 里芋とわかめのみそ汁 ごはん
16(月) 敬老の日 敬老の日	17(火) 十五夜 牛乳 お月見だんご グルクンのシークワサーソースかけ もずくぞうすい しそあえ(ゆかりあえ)	18(水) ワンタン 牛乳 オレンジ(1/4) 野菜のみそ炒め ごはん ワンタンスープ	19(木) 第三木曜日は琉球料理の日 牛乳 ンムクジアンダーギー クファージュシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) ひじきごはん(上記の学校以外) とリンビ汁	20(金) 手洗い♪ 牛乳 ちくさやき わかめごはん とりじゃが
23(月) 秋分の日 振替休日	24(火) 秋の味覚「きのこ」 牛乳 あおぎりみかん きのこトマトスパゲティ キャベツのメンチカツ	25(水) パンサンスー 牛乳 パンサンスー ごはん マーボーとうがん	26(木) 発酵食品 牛乳 ヨーグルト ツナポテトサラダ コッペパン 肉だんご入りトマトスープ	27(金) よくかんで食べよう 牛乳 バナナ さんまのかば焼き さんまのかば焼き 具たくさんみそ汁 ごはん
30(月) さつまいも 牛乳 もずく井 もずく井(具) 根菜のみそ汁 ごはん	<h2>お月見を楽しんでみませんか?</h2> <p>秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。</p> <p>2024年の十五夜は9月17日です。</p>			

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆