

平成 25 年

# 9月学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター  
諸見調理場 ☎933-5453



## 9月 給食だより



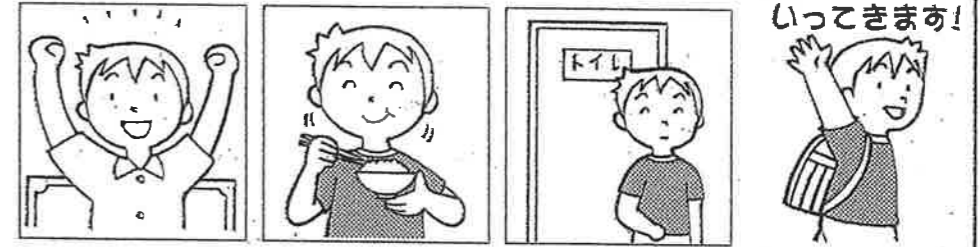
日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉・骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
2月	牛乳 麦ご飯 果物 ハヤシライス 大豆かりんとう	牛乳 ぎゅう肉 だいず かえり 生クリーム	米 麦 アーモンド ごま さとう 小麦粉 マーガリン 油	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ マッシュルーム くだもの
3火	牛乳 麦ご飯 納豆みそ 果物 パパイヤンブシー 卵焼き	牛乳 ぶた肉 厚揚げ こんぶ ちくわ アーサ たまご 糸けずり節 みそ	米 麦 さとう ごま 油	パパイヤ にんじん こまつな ねぎ こんにやく くだもの
4水	牛乳 焼きそば ヨーグルト 南瓜のてんぷら キムチスープ	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ みそ ヨーグルト	中華めん 小麦粉 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ はくさい えのきだけ 長ねぎ かぼちゃ
5木	牛乳 パン スティックドッグ 小魚 へちまのクリームスープ ブロッコリソテー	牛乳 とり肉 あさり 脱脂粉乳 生クリーム ハム ぶた肉 ぎゅう肉 小魚	パン 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも オートミール	たまねぎ にんじん へちま セロリ コーン しめじ パセリ ブロッコリー マッシュルーム
6金	牛乳 ひじきご飯 果物 さかな さいきょう 魚の西京焼き すまし汁	ぶた肉 ひじき うすあげ みそ ちきあぎ とり肉 とうふ さば	米 油 さとう ごま	にんじん たけのこ しいたけ あおまめ しめじ こまつな とう がん
9月	牛乳 麦ご飯 ソーキ汁 果物 ゴーヤーチャンプルー 魚のから揚げ	牛乳 ぶた肉 こんぶ みそ とうふ たまご ツナフレーク きびなご 糸けずり節	米 麦 油	とうがん にんじん ゴーヤー くだもの
10火	牛乳 茄子ミートスパゲティ アスパラサラダ スコーン	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 だいず とり肉 たまご ヨーグルト 生クリーム	スパゲティ マヨネーズ 油 小麦粉 バター さとう	なす にんじん たまねぎ コーン ピーマン セロリ マッシュルーム とまと きゅうり グリーンアスパラ
11水	牛乳 カレーピラフ アーモンド 魚の塩焼き ふわふわスープ	牛乳 ウィンナー とり肉 たまご 鮭 チーズ	米 油 じゃがいも アーモンド パン粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム パセリ レモン グリーンピース
12木	牛乳 麦ご飯 納豆 果物 肉じゃが 切り干し大根の酢のもの	ぶた肉 いか なつとう	米 麦 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ しいたけ こんにやく きゅうり 切り干し大根 くだもの
13金	牛乳 あわご飯 餃子 果物 ポークチャプスイ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 チリメン 糸けずり節 あおのり	米 あわ 油 でんぷん ごま 小麦粉	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ しいたけ くだもの
17火	牛乳 麦ご飯 果物 とうがん 冬瓜のカレー煮 芋のチーズがらめ	牛乳 ぶた肉 チーズ 厚揚げ	米 麦 さつまいも 油 さとう ごま	とうがん にんじん しめじ こまつな くだもの
18水	牛乳 米粉パン ジャム ポークビーンズ ス克蘭ブルエッグ	牛乳 ぶた肉 だいず たまご ベーコン	パン じゃがいも 油 さとう ママレード	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン こまつな コーン
19木	牛乳 あわご飯 だんご 果物 三色そばろ もずくの味噌汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず たまご みそ もずく	米 あわ 油 もち さとう	にんじん こまつな たけのこ とうがん こんにやく くだもの
20金	牛乳 麦ご飯 魚フライ 果物 チンジャオロース 白菜とかにのスープ	牛乳 ぎゅう肉 かに たまご 赤魚	米 麦 油 でんぷん 小麦粉	ピーマン たけのこ にんじん きくらげ はくさい しいたけ コーン ねぎ くだもの
25水	牛乳 発芽玄米ご飯 果物 ひじき金平くずきりスープ 魚の梅みそ焼	牛乳 ひじき ぶた肉 ちきあぎ とり肉 みそ さわら	米 発芽玄米 油 でんぷん くずきり さとう	にんじん こんにやく たまねぎ しいたけ はくさい チンゲンサイ ごぼう には 梅肉 くだもの
26木	牛乳 パン フルーツヨーグルト チリマカロニ ツナサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 だいず ヨーグルト ツナフレーク	パン マカロニ マヨネーズ 油 さとう	たまねぎ にんじん セロリ ピクルス ピーマン きゅうり パイン みかん 黄桃 アロエ ぶどう
27金	牛乳 あわご飯 中身汁 果物 パパイヤ炒め 魚のから揚げ	牛乳 中身 ぶた肉 厚揚げ ツナフレーク ベーコン わかさ ぎ	米 あわ 油 さとう 小麦粉 でんぷん	パパイヤ にんじん こまつな ねぎ しいたけ こんにやく くだもの
30月	牛乳 チャンポン麺 チーズと小魚 山菜の中華和え 大学芋	牛乳 ぶた肉 あさり なんと とり肉 チーズ 小魚	ラーメン はるさめ さつまいも 油 ごま さとう	にんじん キャベツ もやし コーン たけのこ きくらげ 長ネギ チンゲンサイ きゅうり さんさい

9月に入りましたが、元気に登校していますか？  
今年の夏は気温が特に高かったため、これから夏の疲れが出てくるかもしれ  
ません。授業や運動会の練習などを元気いっぱいに行うために、朝食をきちん  
と食べて登校し、給食も残さないで食べて体調を整えるようにしましょう。

### ♪生活リズム♪を学校用に 切りかえましょう

毎日同じ時間に

早起き → 朝ごはん → トイレ → 元気いっぱい  
いってきます!



夏休み中に夜ふかしや朝食めきが習慣になってしまった人はいませんか？  
学校生活を楽しく過ごすため、正しいリズムを取り戻しましょう。



寝坊をするなど、ひとつのリズムが狂うと  
全体が影響されるので、気をつけようね。

### 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんには3つの目覚ましスイッチ…?

<p>1 脳に栄養を送り 頭が目覚める スイッチ</p>	<p>2 体温を上げてからだ 全体が目覚めるスイッチ</p>	<p>3 おなかの中が目覚め 排便をうながすスイッチ</p>
--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

9月22日(日)は、運動会です。しっかり栄養と休養をと  
り、元気に運動会を迎えたいです。そのためには、バランス  
のとれた朝食を摂ることが大切です。