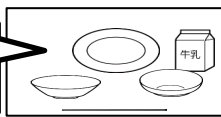




9月 こんだてひょう

欠食がある時は
学校名表示



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。変更があった場合には学校にお知らせします。

こ ん だ て	<p>夏の疲れを吹き飛ばそう!</p> <p>夏休みが終わり2学期が始まりました。休み明けは夏の疲れが出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとりように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。</p> <p>疲労回復には、ビタミンB1!</p> <p>ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。</p>		<p>沖縄の行事食</p> <p>19日:秋の彼岸 御三味料理の中から、赤かまぼこ・豆腐・昆布を提供します。</p> <p>21日:トーチカ 旧暦の8月8日に行う88歳のお祝いです。97歳のカジマヤまで長生きできますようにと願いをこめて、金武町産芋や黒米を使ったお祝い料理を提供します。</p> <p>29日:十五夜 楕円形の白いもちに小豆をまぶした「ふちやぎもち」を手作りします。</p>		<p>1(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ほきのみそ焼き</p> <p>塩やきそば 大根の和え物</p> <p>牛乳 豚肉 ほき みそ</p> <p>めん油 三温糖 でん粉 ドレッシング</p> <p>人参 もやし キャベツ きくらげ にんにく 大根 シークワサー果汁 にら ほうれん草</p>	
	あか	<p>ビタミンB1を多く含む食品</p> <p>豚肉・ハム 玄米 胚芽精米 大豆類</p> <p>アリシンを含む食品</p> <p>たまねぎ ねぎ たらこ しょうが ねぎ</p>				
	き みどり					
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木) 金武小5年欠食	8(金) 金武小5年欠食 中川小1年欠食	
	あか	牛乳 鶏肉 ツナ ひよこ豆 いんげん豆 大豆 えんどう前	牛乳 たまご ベーコン さば 牛肉 みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 赤魚 チーズ ひじき	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 豚肉 油揚げ しらす干し さつま揚げ 鶏肉 ツナ
	き みどり	米 麦 マーメイドジャム 油 こま でん粉 バター	米 麦 砂糖 油	パン じゃが芋 三温糖 油 小麦粉 ドレッシング パン粉	でん粉 油 米 麦 三温糖 小麦粉 でん粉 こま	うどん 油 三温糖 こま アーモンド マシュマロ バター コーンフレーク
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木) 金武中欠食	15(金)	
	あか	牛乳 豚肉 カエリ 煮干し みそ 豆腐 さば ツナ	牛乳 わかめ 豆腐 きびなご たまご 牛肉 豚レバー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆たんぱく 白いんげん豆 チーズ あさり	牛乳 牛肉 豚肉 卵 しらす干し 豆腐	牛乳 豚肉 粒状たん白 もすく みそ 鶏肉 大豆
	き みどり	米 麦 でん粉 こま 油 砂糖 こんにゃく	米 麦 油 三温糖 でん粉 小麦粉	パン 砂糖 でん粉 ドレッシング じゃがいも 油 米粉 小麦粉 バター	でん粉 油 米 麦 三温糖 でん粉 こま	めん 油 三温糖 でん粉 こま アーモンド
こ ん だ て	<p>9月 金武町生産食材</p> <p>パパイヤ 黒米 にら とうがん 豆腐 パン もち米</p> <p>学校給食では金武町内生産食材、沖縄県産食材を中心に活用し給食を提供しています。</p>					
	あか	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ 糸けすり かまぼこ	牛乳 鶏肉 ベーコン ほき ツナ スライスチーズ	豚肉 小豆 豚小腸 ツナ 昆布 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 大豆たん白 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆 ハム しらす干し ベーコン	
	き みどり	米 三温糖 油 麦 こんにゃく	パン 油 じゃが芋 アーモンド 小麦粉 パン粉 ドレッシング	米 三温糖 油 麦 田芋 こんにゃく 黒米 もち米	スパゲティ 油 さつまいも バター 砂糖 くり 生クリーム	
こ ん だ て	19(火) 金武中欠食 秋の彼岸によせて	20(水)	21(木) 中川幼稚園欠食 金武小2年、6年欠食 トーチカによせて	22(金) 金武小6年欠食		
	あか	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ 糸けすり かまぼこ	牛乳 鶏肉 ベーコン ほき ツナ スライスチーズ	豚肉 小豆 豚小腸 ツナ 昆布 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 大豆たん白 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆 ハム しらす干し ベーコン	
	き みどり	米 三温糖 油 麦 こんにゃく	パン 油 じゃが芋 アーモンド 小麦粉 パン粉 ドレッシング	米 三温糖 油 麦 田芋 こんにゃく 黒米 もち米	スパゲティ 油 さつまいも バター 砂糖 くり 生クリーム	
こ ん だ て	25(月)	26(火) 地区陸上応援献立	27(水)	28(木)	29(金) 十五夜によせて	
	あか	牛乳 卵 豚肉 ハム しらす干し ちくわ 糸けすり もすく 鶏肉	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 白いんげん豆 白花生 ぼき ベーコン ひよこ豆	牛乳 ツナ みそ 豆腐 のり 厚揚げ 豚肉 たまご	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ 小豆
	き みどり	米 麦 油 三温糖 アーモンド	米 麦 じゃがいも 三温糖 油 米粉カレー粉 パン粉 小麦粉	パン じゃが芋 三温糖 油 でん粉 小麦粉 バター ドレッシング ジャム	米 麦 アーモンド 三温糖 油 里芋	うどん 油 さつまいも 三温糖 もち粉 アーモンド こま
こ ん だ て	<p>学校給食では金武町内生産食材、沖縄県産食材を中心に活用し給食を提供しています。</p>					
	あか	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ 糸けすり かまぼこ	牛乳 鶏肉 ベーコン ほき ツナ スライスチーズ	豚肉 小豆 豚小腸 ツナ 昆布 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 大豆たん白 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆 ハム しらす干し ベーコン	
	き みどり	米 三温糖 油 麦 こんにゃく	パン 油 じゃが芋 アーモンド 小麦粉 パン粉 ドレッシング	米 三温糖 油 麦 田芋 こんにゃく 黒米 もち米	スパゲティ 油 さつまいも バター 砂糖 くり 生クリーム	