

令和8年

9月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



欠食がある時は
学校名表示



金武町学校給食センター

TEL: 968-2640
FAX: 983-2107



こんだて 栄養士の ひとこと	1(火) 防災の日 いwashioushogaに 牛乳 じゃんぽおにぎり のり あぶらみそ むぎごはん さわにわん	2(水) てづくりココアむしケーキ 牛乳 ひじきチーズサラダ きのこピラフ	3(木) アセロラゼリー 牛乳 スルルーの シークワサーソース カレーうどん カミカミこんさい サラダ	4(金) ミニにくまん 牛乳 こざかなとアーモンドの みつがらめ むぎごはん とうがんの ちゅうかに
	②それなら、生活リズム を整えるといいよ！ ①夏休みが終わって、朝なか なか起きられない…体がだ るい…勉強に集中できな い…元気がでないなあ… 9月1日は防災の日。災害時には、どん なものが食べられているかな？食べる ことは生きること。感謝して食べよう。	ひじきチーズサラダは、鉄分とカルシウ ムがとれるので、しっかりたべてほしい です。ケーキは手作りしたよ(〇〇)	カレーうどんなどの麺類は、柔らかいの で噛む回数が少なくなります。スルルー や根菜類をよく噛んで食べよう。	みなさんは、お家で小魚やナッツ類を食 べますか？毎日コツコツ食べ物の ミネラル補給することが大切です。
こんだて 栄養士の ひとこと	7(月) 沖縄終戦の日 げんきヨーグルト 牛乳 にくやさいのしょうがいため てづくり うむくじてんぷら ぼろぼろじゅーしー	8(火) きりばしだいこんのあえもの 牛乳 いわしのカリカリフライ ごはん にくじゃが	9(水) オレンジ 牛乳 トマトオムレツ うっちゃんライス マカロニサラダ	10(木) 金武小5年 欠食 バナナ 牛乳 バンバンジー ジャージャーめん ちゅうかめん にくみそ
	今日は沖縄終戦の日。食べ物であふれ ている現代。食べられることに感謝し、 平和を祈っていただきます。	切干大根は、水で戻して簡単に食べる ことができる便利食材です。鉄などの ミネラルや食物繊維がとれます。	うっちゃんとは「ウコン」のことで、英語で はターメリックと言います。カレーにも 使われるスパイスですね。	麺と肉みそをからめて食べてね。おひ つに麺だけが残ると、おかわりしにくい ので、上手に配膳してくださいね。
こんだて 栄養士の ひとこと	14(月) かぼちゃサラダ 牛乳 くるまふナゲット クラムチャウダー ぜんりゅうふんパン	15(火) 嘉芸小5年 欠食 ひじきいため 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごはん かきたまじる	16(水) 嘉芸小5年 欠食 中川小5年 欠食 さばのしおこうじやき チキンライス まめコロサラダ	17(木) 金武小6年 欠食 中川小5年 欠食 パパイヤリチー 牛乳 ざっく入りあぶらみそ むぎごはん チムシンジ
	くるまふを見たことはありますか？くる まふの巻かれた筒状の「お麩」です。琉球 料理のフータジャーもおいしいよ。	かきたま汁は、たまごが入っています。 汁物にたまごを入れることで、栄養価 もアップし、おいしさも増しますね。	サラダのさつま芋とベーコンは油で揚 げたよ。ひと手間かけたサラダを食べ てくれると調理員さん大喜び(〇〇)！	毎月第3木曜日は、琉球料理の日。チム (肝)シンジ(煎じる)は体調が悪い時に 食べられてきたよ。クスイムンだね。
こんだて 栄養士の ひとこと	21(月) 敬老の日 あさ す かた み なお 朝の過ごし方を見直してみよう 1 早起きする いえ で じかん じかんはんまえ 家を出る1時間～1時間半前 には起きて、支度を始めましょう。 朝日を浴びることで、すっきり 目が覚め、生活リズムが整いやす くなります。	22(火) 国民の休日 あさ かなら た 2 朝ごはんを必ず食べる あさ ねむ からだ あたま のう 朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を 目覚めさせるスイッチの役割があります。 食欲がわかない人いると思いますが、 果物やスープといった食べやすいものか ら取り入れ、少しずつ品数を増やして、 栄養バランスをよく していきましょう。	23(水) 秋分の日 あさ い しゅうかん 3 トイレに行く あさ 朝、トイレに行く習慣をつけ ると、便秘の予防につながり、 1日をすっきりと スタートすること ができます。	24(木) 秋の彼岸 献立 あおぎりみかん 牛乳 うさんみ 御三味 ・こんぶ ・あつあげ ・赤かまぼこ むぎごはん とうがんの みそしる
	25(金) 十五夜 お月見ゼリー 牛乳 とりだんごとやさいの あまずあん むぎごはん もち入り けんちんじる	28(月) はちみつ 牛乳 ブロッコリーサラダ ミートボール コッペパン ABCスープ	29(火) なし 牛乳 ぶたどん ぶたどんのくを ↓かける むぎごはん ゆしどうふ	30(水) オレンジ 牛乳 さかなのチリソースかけ こまつなのごまあえ ごもくチャーハン
こんだて 栄養士の ひとこと	みなさんは、パンにぬるジャム類では何 が好きですか？バター、チョコ、いちご ジャム…好きな味を教えてね。	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖 質をエネルギーに変えてくれるため、疲 れをとってくれます。	小松菜は緑黄色野菜でβカロテンが多 く、ミネラルのカルシウムもとれます。 スーパーに必ず売られているよ。	いろいろな食品を バランス よくとりましょう 学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう に考えられており、不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類は 多くとれるようになっています。 毎日の給食か ら、バランスの良 い組み合わせを 学んでみましょう。
	※材料・天候によって献立を変更することがあります。			残さず食べることで、必要 な栄養をしっかりとること ができます。