

令和6年9月 予定献立表



那覇市立松島小学校

TEL: 917-3485
FAX: 917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	650	26.8

こ ん だ て	2(月)教育実習生3名～ 日3(火) ちくわいそべやき だいこんのちゅうかいため ごはん	4(水)図書コラボメニュー りんご かしわじる ぎょうざ ごはん みそチゲ	5(木) ささみチーズフライ ジャーマンポテト クリーミーリゾット	6(金) 手作りカップケーキ かぼちゃサラダ きのこスパゲティ		
小学校	E 538 P 21.7 F 14.3	E 523 P 23.5 F 15.6	E 575 P 23.1 F 14.8	E 585 P 20.5 F 27.2		
	「いそべやき」とは、のりを使った焼きもの。ちくわに青のりとチーズ、マヨネーズをつけて焼きました。	「かしわ」とは、日本在来種の茶色い鶏の肉です。「かしわ」は高価なので、給食では白い鶏の肉を使用しています。	みそチゲには、あさりが入っているので、旨味と鉄分がたっぷりです。残さず食べましょう。	ポロポロジュシーは苦手でも、クリーミーリゾットは食べてくれるかな?子どもたちの好きな洋食メニューです♪	きのこは、食物繊維とビタミンDが豊富なので、おなかのそうじや骨や歯を丈夫にする働きがあります。	
こ ん だ て	9(月)図書コラボメニュー せんぎりイリチー ゴーヤーチップス ごはん とんじる	10(火) くだもの(ぶどう) つみれじる アーサイり たきこみごはん	11(水) てづくり サーターアングイー ごはん はっぼうさい	12(木)図書コラボメニュー ぶどうゼリー アーサのかきあげ にくやさいそば	13(金) グンボーイリチー てづくりふりかけ ごはん シカムドウチ	
小学校	E 588 P 25.3 F 17.1	E 527 P 23.3 F 14.0	E 607 P 21.2 F 17.6	E 712 P 29.1 F 25.2	E 508 P 23.2 F 12.1	
	苦手なゴーヤーでもゴーヤーチップスなら食べられるかな?だしをたっぷり含んだせん切りイリチーも美味しいですよ。	旬の「ぶどう」が登場します♪秋の味覚を楽しみましょう。	リクエストの多かった「てづくりサーターアングイー」は給食室の努力の結晶!残さず食べてね。	アーサのかきあげは、ひとつひとつ手作りです。大変だけど、みんなの美味しい!の笑顔で調理員さんも頑張れます!	「グンボーイリチー」はごぼうの炒め煮。ゴイイリチーとも呼ばれ、琉球王国時代に越来村からの献上品のひとつでした。	
こ ん だ て	16(月) 敬老の日 おじいちゃん、おばあちゃん、ちや-がんじゅう、しみそ-れい	17(火)十五夜/コラボメニュー おつきみだんご さかなのもみじやき ゆしどうふ あきのかおりごはん	18(水) 琉球料理の日 ナーベ-らんブシー ごはん クーリジシ	19(木) PTA試食会 ひじきのごまサラダ キャロットスープ きなこあげパン	20(金) ふりかけ 酢魚(すずかな) ごはん わかめスープ	
小学校	E 619 P 28.9 F 19.8	E 554 P 23.7 F 18.4	E 636 P 22.9 F 26.2	E 502 P 18.2 F 11.7		
	おじいちゃん、おばあちゃん、いつまでも元気でいてください。	今日は「中秋の名月」で、最も月が美しく見える日です。お月見には、作物の美りに感謝し豊作を祈る意味もあります。	「クーリジシ」は、郷土料理のひとつで、豚肉と冬瓜などを卵でとじた汁物です。氷(クーリ)肉(ジシ)という意味です。	みんな大好きあげパンは、きなこやアーモンド、脱脂粉乳が入っていて、たんぱく質やビタミンE、カルシウムが摂れます。	酢豚ならぬ酢魚!?甘酸っぱいケチャップ味なら魚も食べやすいかと思えます。残さず食べてね。	
こ ん だ て	23(月) 秋分の日振替休日 ★9月の給食目標: 生活リズムをととのえよう ★9月の栄養目標: 朝ごはんを食べよう	24(火)図書コラボメニュー タンドリーチキン タンカンサラダ スパゲティナポリタン	25(水) くだもの(バナナ) ヌンク-グワ- ごはん あさりのすましじる	26(木) ずんだもち はくさいの ごま酢和え しらすと枝豆のごはん	27(金) フルーツヨーグルト あきやさいカレー ごはん	
小学校	E 526 P 24.3 F 21.6	E 538 P 22.2 F 10.6	E 600 P 25.0 F 17.7	E 626 P 18.7 F 17.2		
	人気メニューの組み合わせです♪これなら、残量も少ないかな?	「ヌンク-グワ-」は、大きめに切った豚肉、大根、人参などの野菜、厚揚げやまぼこを豚だして煮込んだ料理です。	ずんだもちは、宮城県の郷土料理です。緑色の色鮮やかな餡は、枝豆をすりつぶして作ります。	今日のカレーには、秋が旬の野菜「れんこん・かぼちゃ・さつまいも・きのこ」が入っています。探してみてください♪		
こ ん だ て	30(月) きりぼしだいこんサラダ トマトシチュー キャロットピラフ	 9月は、読書月間!! 給食とコラボメニューの登場です★ 絵本にのっている食べ物が給食に登場します。おたのしみに~!!				
小学校	E 580 P 19.8 F 18.0					
	トマトには「リコピン」という色素成分が含まれていて、強い抗酸化力があり、紫外線から体を守る働きがあります。	9月4日(水) 「ぎょうざのひ」	9月9日(月) 「ニガウリの絵本」	9月12日(木) 「まほうでつくるおきなわそば」	9月17日(火) 「たぬきのおつきみ」	9月24日(火) 「ひるごはん」