令和7年度

9月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL82−4877

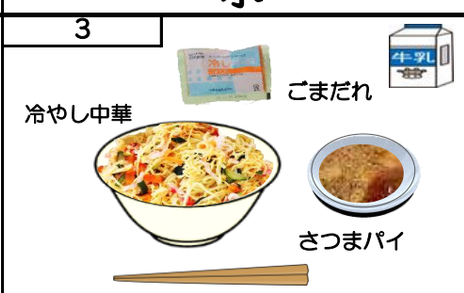
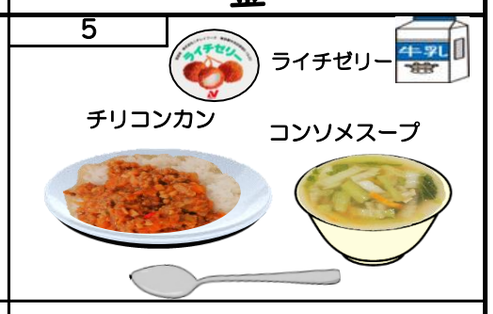
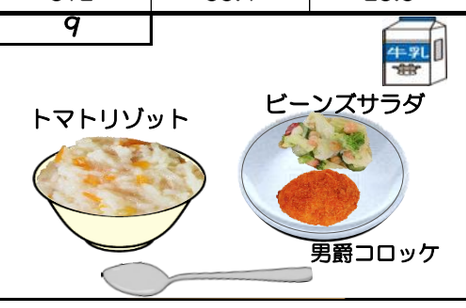
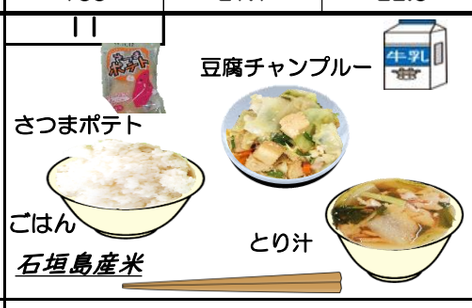
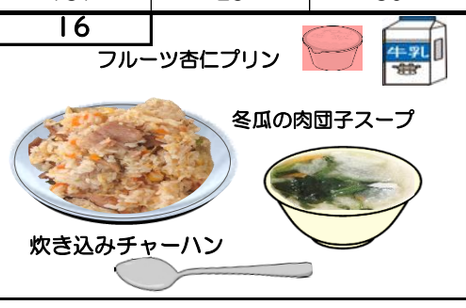
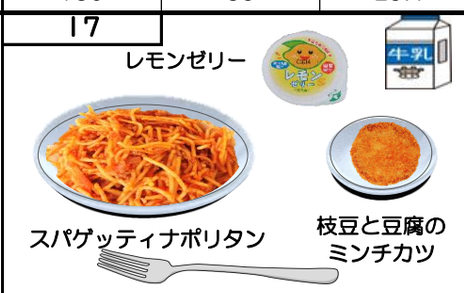
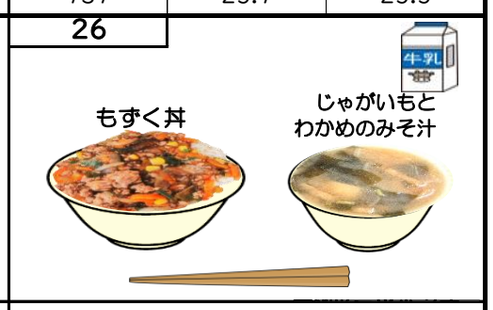
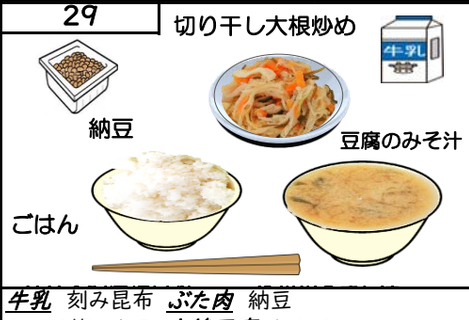
◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※***斜め太線***は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質

毎月19日は 「食育の日」

栄養目標		
	小学校	好ききらいなく、なんでも食べよう
	中学校	

	月			火			水			木			金		
	1			2			3			4			5		
こんだて															
あか	***牛乳*** 卵 ***ぶた肉*** ***無塩せきベーコン*** ***ゆし豆腐*** わかめ 花かつお 麦みそ			***牛乳*** ぶた肉 鶏肉 無塩せきウインナー			***牛乳*** 鶏肉 かにかま(魚肉、ほき) 卵			***牛乳*** わかめ 卵 とり肉 豚肉 大豆			***牛乳*** ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽ ぶた肉 大豆 レッドキドニー ***無塩せきベーコン***		
き	米 麩 大豆油 小麦 ***黒糖***			米 大豆油 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも 小麦 砂糖			***中華麺***(小麦) 小麦 白ごま さつまいも マーガリン レーズン パン粉 大豆油			***米*** 大豆油 三温糖 でん粉 小麦 ごま			米 大豆油 じゃがいも 砂糖		
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ ***ウージパウダー***			たまねぎ コーン あお豆 にんじん ほうれん草 りんご			きゅうり にんじん 小松菜 オニオンパウダー			たまねぎ にんじん パプリカMIX たけのこ コーン 長ねぎ ぶどう果汁 ニラ			たまねぎ にんじん パプリカMIX マッシュルーム コーン 小松菜 ライチ果汁		
小学校	653	26	20.1	661	27.6	23.7	663	24	23.4	660	23.1	19	664	25.8	20.8
中学校	795	32	23.9	812	33.4	28.3	747	27.9	25.1	788	27.7	22.3	813	32	24.6
	8			9			10			11			12		
こんだて															
あか	***牛乳*** ***ぶた肉*** 絹厚揚げ 大豆 ***かまぼこ(魚)*** わかめ たまご ***無塩せきベーコン***			***牛乳*** 鶏肉 ***無塩せきベーコン*** ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ たまご 牛肉 大豆 チーズ(乳)			***牛乳*** ***ぶた肉*** ***かまぼこ(魚)*** 花かつお ヨーグルト 豆腐			***牛乳*** ***木綿豆腐*** ***無添加ポーク*** 絹厚揚げ とり肉 昆布 花かつお			***牛乳*** とり肉 鶏レバー カルフィッシュ(いりこ)		
き	米 大豆油 米粉 砂糖			米 ﾊﾞﾀｰ 大豆油 じゃがいも イタリアンドレッシング 小麦			***八重山そば***(小麦)			***米*** 大豆油 さつまいも 砂糖 水あめ			米 じゃがいも 大豆油 小麦粉 砂糖		
みどり	***パパイヤ*** にんじん にら にんにく 小松菜 コーン			にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり ブロッコリー カリフラワー			キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ ほうれん草 えだ豆			たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら にんにく とうがん 小松菜			たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカMIX にんにく ***ウージパウダー*** みかん缶 パイン もも缶 ナタデココ		
小学校	615	20	20.6	623	21.3	25.7	645	30.1	24.4	631	25.1	19.2	653	27.4	17.2
中学校	727	23.2	22.9	737	25	30	730	35	25.9	755	30.3	22.1	798	32.6	20.1
	15			16			17			18			19		
こんだて															
あか				***牛乳*** ***ぶた肉*** 卵 とり肉 大豆 豆乳加工品			***牛乳*** とり肉 ***無塩せきベーコン*** 豆腐			***牛乳*** ***ぶた肉*** 絹厚揚げ ***かまぼこ(魚)*** ***無添加ポーク*** ***木綿豆腐*** 卵 花かつお 麦みそ			***牛乳*** ぶた肉 ***木綿豆腐*** 絹厚揚げ 赤みそ ***無塩せきベーコン***		
き				米 大豆油 じゃがいも 水あめ でん粉 小麦			スパゲッティ(小麦) オリーブ油 三温糖 大豆油 砂糖 水あめ			***米*** 大豆油 パン粉 でん粉 小麦 ラード 砂糖			米 大豆油 三温糖 ごま油 でん粉 はるさめ		
みどり				たまねぎ にんじん コーン 干し椎茸 あお豆 とうがん 小松菜 もも りんご ももピューレ あんず濃縮果汁			たまねぎ にんじん パプリカMIX にんにく えだ豆 レモン果汁			***パパイヤ*** にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ ほうれん草			にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが 小松菜 コーン		
小学校				558	20.8	15.3	656	23.8	23.2	675	26.1	23.3	602	21.3	21.3
中学校				670	24.8	17.4	813	29.7	28.8	808	31.7	26.9	737	25.7	25.5
	22			23			24			25			26		
こんだて															
あか	***牛乳*** ぶた肉 大豆 赤みそ ***木綿豆腐*** わかめ 花かつお						***牛乳*** 豚肉 鶏肉 大豆 卵 白花豆ペースト			***牛乳*** ***ぶた肉*** わかめ ***無塩せきベーコン***			***牛乳*** ***もずく*** ぶた肉 とり肉 うす揚げ わかめ 花かつお 麦みそ		
き	米 大豆油 三温糖 黒糖						ピタパン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ﾊﾞﾀｰ 小麦 ごま でん粉 ホワイトルウ			***米*** 三温糖 でん粉 大豆油 ごま 砂糖 もち粉 小麦			米 大豆油 三温糖 でん粉 じゃがいも		
みどり	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ いんげん しょうが にんにく とうがん						りんご ごぼう にんじん きゅうり コーンクリームコーン缶 たまねぎ あお豆			キャベツ パプリカMIX にんじん 長ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく 小松菜 コーン			たまねぎ にんじん コーン にら にんにく 小松菜 ***ウージパウダー***		
小学校	621	28.2	20.6				626	24.7	28	620	23	18.4	600	23.9	20
中学校	749	34	24.2				738	29.5	34.3	737	27.1	20.7	737	29.4	23.9
	29			30											
こんだて															
あか	***牛乳*** 刻み昆布 ***ぶた肉*** 納豆 かつお節エキス ***木綿豆腐*** わかめ 花かつお 麦みそ			***牛乳*** ***ぶた肉*** ***かまぼこ(魚)*** ひじき 卵 鶏肉 プロセスチーズ 花かつお 麦みそ かつお節粉末											
き	米 三温糖 大豆油 小麦			米 大豆油 砂糖 小麦 ごま											
みどり	千切大根 こんにゃく にんじん しめじ ほうれん草			干し椎茸 にんじん ほうれん草 だいこん なめこ こんにゃく 小松菜 ねぎ 玉ねぎ しいたけ											
小学校	559	23.6	16.3	587	26.4	20.3									
中学校	669	27.4	18.3	729	32.6	24.6									

災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

「日常備蓄」については東京都の『東京防災』がとても参考になります

『東京防災』ダウンロード