

9月 予定献立表

※材料 そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚 肉類(鶏・牛・豚)には 骨がある可能性がありますので よくかんで気を付けて食べましょう。

食品群	体内でのたらしき
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
養分	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

	栄養目標	小学校 中学校	しょくじ 食事のマナーを身に着けよう			
こ ん だ て			1(火) ジャンバラヤ 国産鶏の照り焼きパティ じゃが芋と小松菜のスープ	2(水) 沖夢紫ガレット 冷やし中華 〜めんつゆ〜 豆腐のふわっと揚げ	3(木) シークワーサーゼリー 中華風つくねの甘酢あんかけ丼 たまごスープ	4(金) パインゼリー チリコンカン コンソメスープ
あか			牛乳 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 鶏肉 大豆	牛乳 とりささみ(鶏肉) かにかま(魚肉) 大豆 錦糸卵(卵) 卵 豆腐(大豆) 魚肉すり身	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 卵	牛乳 ミックスビーンズ ぶた肉 大豆 レッドキドニー 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)
き			米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦)	中華麺(小麦) 小麦粉 白ごま マーガリン 上白糖 紅芋ペースト 植物油脂 アーモンド てん粉 水あめ 砂糖	米 大豆油(大豆) でん粉 三温糖 砂糖 小麦 パン粉 ごま油 ごま油 ごま	米 大豆油(大豆) 三温糖 じゃがいも 砂糖
みどり			たまねぎ コーン パプリカMIX にんにく にんじん 小松菜 りんご	きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ えだ豆 かぼちゃ たけのこ ほうれん草 きくらげ	たまねぎ にんじん パプリカMIX たけのこ 干し椎茸 コーン 長ねぎ ニラ シークワーサー果汁	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 バイン果汁
小学校 中学校			E 637 P 22.6 F 23 E 781 P 26.9 F 27.5	E 744 P 28.1 F 31.5 E 828 P 32 F 33.2	E 577 P 20.5 F 16.1 E 729 P 24.2 F 18.5	E 596 P 20.2 F 16.7 E 724 P 24.8 F 19.3
こ ん だ て			7(月) パパイア厚揚げ丼 わかめスープ	8(火) ピーンズサラダ 豆腐ハンバーグ トマトリゾット	9(水) 八重山農林高校生考案 八重山農林高校産 モリシガクッキー ベーコン使用 ペペロンチーノ トマトオムレツ	10(木) さつまポテト 豆腐チャンプルー ごはん とり汁
あか			牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚 卵) わかめ 豆乳加工品 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 卵 大豆	牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳) ミックスビーンズ さけさば 大豆 豚肉 豆腐 魚肉すり身 ひじき	牛乳 ぶた肉 卵 鶏肉 八重山農林高校産スモークベーコン(豚肉)	牛乳 木綿豆腐(大豆) 無添加ポーク(豚肉 鶏肉) 絹厚揚げ(大豆) とり肉 昆布 花かつお
き			米 大豆油(大豆) 砂糖 米粉	米 バター(乳) 小麦 ごま	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 黒糖 米粉 植物油脂 米油	米 大豆油(大豆) さつまいも 砂糖 植物油脂 水あめ
みどり			パパイア 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 枝豆	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト しめじ モリシガ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら にんにく だいこん 小松菜 しょうが
小学校 中学校			E 623 P 21.1 F 20.9 E 737 P 24.8 F 23.3	E 561 P 24.1 F 23.2 E 751 P 32.9 F 32.1	E 639 P 21.3 F 27.8 E 787 P 26.1 F 33.8	E 631 P 25.1 F 19.2 E 756 P 30.3 F 22.1
こ ん だ て			14(月) パパイア チャンプルー ごはん ゆし豆腐と わかめのみそ汁	15(火) ごぼうサラダ 根菜入り平つくね とりそうすい	16(水) レモンゼリー スパゲッティパオリタン 山芋入りふんわり豆腐 ハンバーグ	17(木) 石垣の塩ちんすこう 豚丼 たけのこのすまし汁
あか			牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚 卵) ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 乳	牛乳 花かつお 鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 豆腐 魚 肉すり身 鶏肉	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) 花かつお 大豆
き			米 大豆油(大豆) 小麦 黒糖	米 小麦 ごま 植物油 (小麦 大豆) 砂糖 でん粉 里芋	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 三温糖 砂糖 水あめ 大豆油 山芋	米 大豆油(大豆) 小麦粉 砂糖 植物油脂 ラード
みどり			パパイア にんじん にら にんにく しょうが ねぎ ウージパウダー	にんじん しめじ はくさい 小松菜 りんご ごぼう きゅうり こんにゃく コーン たまねぎ れんこん	たまねぎ にんじん パプリカMIX にんにく 青ねぎ れんこん 水煮 レモン果汁	たまねぎ にんじん ごぼう 切こんにゃく パプリカMIX にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ しょうが
小学校 中学校			E 586 P 22.6 F 14.1 E 693 P 26.9 F 15.9	E 512 P 23.3 F 18.5 E 616 P 28 F 21.3	E 611 P 23 F 21 E 758 P 28.4 F 26.5	E 581 P 21.7 F 15.4 E 684 P 25.3 F 16.6
こ ん だ て	◇◇◇ 食事中に気を付けてほしいこと ◇◇◇ 食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気を付けてほしいことです。 食事のあいさつ 姿勢 スマホは見ない					
あか	いただきます ごちそうさま					
き	いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。					
みどり	「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを持ちをあらわしています。					
小学校 中学校	E 623 P 25.8 F 21.6 E 759 P 31 F 25.4					
こ ん だ て	28(月) チキンカレー ヘルシーサラダ	29(火) ほうれん草のごま和え 干草焼き ひじき入り炊き込みごはん 油揚げのみそ汁	30(水) ソファール元気 ヨーグルト ジャージャー麺 (ユウグレナ・クロレラ麺) 冬瓜のスープ	24(木) 干切イリチー さばの生姜煮 ごはん 豆腐のみそ汁		
あか	牛乳 とり肉 鶏レバー(鶏肉 砂糖) 卵 大豆 ひじき	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) かまぼこ(魚 卵) ひじき 卵 乳 鶏肉 大豆 プロセスチーズ うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 もずく 南ぬ豚(ぶた肉)ぶた肉 大豆 鶏肉 赤みそ(大麦 大豆) 石垣島みそ(米 大豆) ヨーグルト(乳 ゼラチン)	牛乳 さば 刻み昆布 南ぬ豚(ぶた肉) 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 ぶた肉 刻み大豆 赤みそ(大麦 大豆) 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 石垣島みそ(米 大豆)	
き	米 じゃがいも 大豆油(大豆) 小麦粉 ごま	米 大豆油(大豆) 砂糖 植物油脂 小麦 ごま	ユウグレナ・クロレラ麺(小麦) 三温糖 ごま油(ごま 大豆) でん粉 小麦 ごま パン粉 砂糖 大豆油	米 三温糖 大豆油(大豆) でん粉 砂糖	米 大豆油(大豆) 三温糖 はるさめ グラニュー糖	
みどり	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカMIX にんにく こんにゃく きゅうり 白花豆ペースト(白花豆 白いんげん豆) ごぼう れんこん しいたけ たけのこ	干し椎茸 にんじん ほうれん草 なめこ こんにゃく 小松菜 ねぎ ウージパウダー たまねぎ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 にんにく しょうがとうがん コーン ねぎ ニラ	千切大根 こんにゃく にんじん しめじ ほうれん草 しょうが ウージパウダー	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ いんげん にんにく しょうが 小松菜 コーン 梨果汁	
小学校 中学校	E 644 P 26.2 F 20.6 E 826 P 32.5 F 24.8	E 599 P 27.2 F 21.5 E 746 P 33.7 F 26.1	E 625 P 28.8 F 23.2 E 746 P 34.2 F 27.4	E 623 P 25.8 F 21.6 E 759 P 31 F 25.4	E 645 P 23.6 F 21.4 E 782 P 28.6 F 25.5	



石垣島の給食が『優秀賞』に輝きました！

9月30日(水)のメニュー『もずく入りジャージャー麺』と『冬瓜のスープ』は、夏休み期間に行われた『地場産物を活用した献立発表会』で優秀賞を頂いたメニューです。

石垣市立学校給食センターは、八重山地区の代表として参加しました。沖縄県内から集まった9チームの中で、石垣島の食材をたっぷり使った自慢の献立が、『優秀賞』に選ばれました。

給食センターから、3人の調理員さんが参加し、すべての料理を60分で調理しました。手洗いはもちろん、野菜の洗い方、お肉の温度など5人の審査員の厳しい審査が行われる中、丁寧な調理を徹底しました。

石垣島の食材をたくさん使用しました。
もずく入りジャージャー麺 ユーグレナ・クロレラ麺、南ぬ豚、もずく、石垣島産米みそ
冬瓜のスープ 冬瓜、ねぎ

石垣島には、海にも山にも素晴らしい食材があふれています。石垣島の自然への感謝を感じて、心も体も元気になってもらえたら嬉しいです！

