

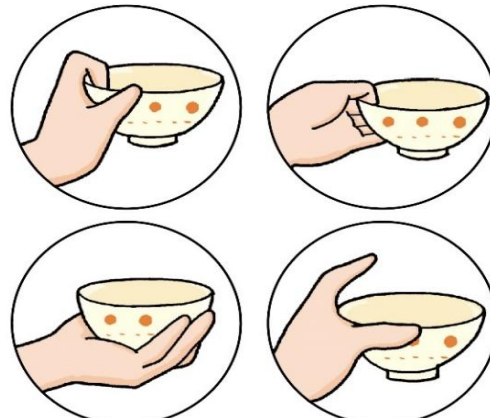
9月 予定献立表

※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	体内でのほたらき		
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		
栄養成分	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。

※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。			
		E:エネルギー		P:たんぱく質		F:脂質	
		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	こんな持ち方はやめよう  指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。	1(火) ※献立一部変更			2(水) ※献立一部変更		
		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		
		米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦)			中華麵(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 でん粉 水あめ 砂糖		
		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		
小学校	E 637 P 22.6 F 23	E 744 P 28.1 F 31.5	E 577 P 20.5 F 16.1	E 596 P 20.2 F 16.7			
中学校	E 781 P 26.9 F 27.5	E 828 P 32 F 33.2	E 729 P 24.2 F 18.5	E 724 P 24.8 F 19.3			
こ ん だ て	7(月)			8(火)			
	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			
	米 大豆油(大豆) 砂糖 米粉			米 バター(乳) 小麦 ごま			
	パンパイイ 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			
小学校	E 623 P 21.1 F 20.9	E 561 P 24.1 F 23.2	E 639 P 21.3 F 27.8	E 631 P 25.1 F 19.2			
中学校	E 737 P 24.8 F 23.3	E 751 P 32.9 F 32.1	E 787 P 26.1 F 33.8	E 756 P 30.3 F 22.1			
こ ん だ て	14(月)			15(火)			
	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			
	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			
	パンパイイ にんじん にら にんにく しょうが ねぎ クージンパウダー			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			
小学校	E 586 P 22.6 F 14.1	E 512 P 23.3 F 18.5	E 611 P 23 F 21	E 581 P 21.7 F 15.4			
中学校	E 693 P 26.9 F 15.9	E 616 P 28 F 21.3	E 758 P 28.4 F 26.5	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。			24(木)			
	食事のあいさつ  「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。						
	姿勢  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。			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) 石垣島米みそ(米 大豆)		
	スマホは見ない  スマホに夢中だと会話をしめません。食事中は見ないようにします。			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		
小学校	E 623 P 25.8 F 21.6	E 645 P 23.6 F 21.4	E 759 P 31 F 25.4	E 782 P 28.6 F 25.5			
中学校	E 759 P 31 F 25.4	E 782 P 28.6 F 25.5	E 782 P 28.6 F 25.5	E 782 P 28.6 F 25.5			
こ ん だ て	28(月)			29(火)			
	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)			
	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			
	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 白花生ペースト(白花生 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 クージンパウダー たまねぎ			
小学校	E 644 P 26.2 F 20.6	E 599 P 27.2 F 21.5	E 625 P 28.8 F 23.2	E 746 P 34.2 F 27.4			
中学校	E 826 P 32.5 F 24.8	E 746 P 33.7 F 26.1	E 746 P 34.2 F 27.4	E 746 P 34.2 F 27.4			

**石垣島の給食が『優秀賞』に輝きました！**

9月30日(木)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、野菜の洗いや、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！