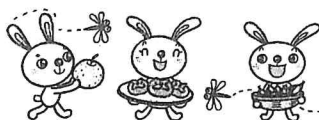


令和7年

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。



北中城村学校給食共同調理場

TEL : 098-935-3545

FAX : 098-935-3546

こ ん だ て	1(月)	 ちくわの マヨネーズ焼き ごはん ブロッコリーと ポテトのソテー 肉だんごと 春雨のスープ	2(火)	 キムチあえ ごはん パパイヤイリチー 冬瓜のそぼろ汁	3(水)	 くだもの 梅みそぞうすい オクラの天ぷら 豚肉と野菜の 生姜炒め	4(木)	 キャベツとコーンの 全粒粉パン 魚のチーズやき とり肉と野菜の トマト煮	 2学期も安全においしく作ろう	
	小学校	C 536 P 17.6 F 18.7	C 482 P 18.9 F 14.3	C 408 P 22.1 F 14.4	C 599 P 28.6 F 22.7					
	中学校	C 660 P 22.3 F 21.2	C 576 P 21.6 F 15.6	C 459 P 25.4 F 15.6	C 689 P 33.2 F 25.6					
こ ん だ て	8(月)	 スパニッシュオムレツ 和風スパゲティ 枝豆 コーンサラダ	9(火)	 春巻き ごはん 青菜のゴマあえ 中華コーンスープ	10(水)	 くだもの わかめごはん 小松菜と油あげの ゴマ油炒め さつま汁	11(木)	 フルーツヨーグルト コーンピラフ カレー クリームスープ	12(金)	 ミルク蒸しパン 麦ごはん スタミナ丼 ツナサラダ
	小学校	C 520 P 25.9 F 22.4	C 591 P 19.8 F 21.6	C 555 P 19.9 F 15.7	C 580 P 20.2 F 17.2	C 616 P 22.3 F 19				
	中学校	C 597 P 29.5 F 25	C 731 P 23.4 F 25.8	C 625 P 22.1 F 17.2	C 663 P 22.6 F 19	C 740 P 26.1 F 21.2				
こ ん だ て	15(月)	 くだもの ごはん ハニー くだものマスタードサラダ ハヤシライス	16(火)	 くだもの ごはん 南蛮つけ れんこんと ごぼうの金平 五目汁	17(水)	 キャベツ入りつくね みそラーメン 牛乳なし じゃこと野菜の ゴマ酢あえ	18(木)	 ちきんの てり焼き ごはん もずく入りみそ汁	19(金)	 ふーイリチー ごはん もずく入りみそ汁
	小学校		C 562 P 18.1 F 17.5	C 502 P 22.6 F 12.9	C 408 P 21.3 F 11.4	C 576 P 27.5 F 19.1				
	中学校		C 677 P 20.8 F 19.5	C 602 P 26.1 F 13.8	C 522 P 26.4 F 14.1	C 691 P 32.4 F 21.7				
こ ん だ て	22(月)	 ひじきの佃煮 ごはん 野菜チップス 豚汁	23(火)	 秋分の日	24(水)	 くだもの さつま芋入り モーウイのゆかり和え アーサの すまし汁	25(木)	 パイン缶 食パン ブロッコリーソテー クラムチャウダー	26(金)	 かぼちゃ ひき肉フライ ごはん 根菜汁
	小学校	C 521 P 18 F 13.2		C 498 P 17.8 F 14	C 614 P 25.5 F 21.3	C 603 P 21.5 F 21.6				
	中学校	C 622 P 20.8 F 14.2		C 570 P 19.8 F 15.2	C 698 P 29 F 23.9	C 742 P 24.4 F 25.4				
こ ん だ て	29(月)	 ゴーヤーの あえもの ごはん 青菜のゴマあえ シカムドゥチ	30(火)	 くだもの ごはん サバのかば焼き とり肉と 大根のにつけ	 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白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。					
	小学校	C 521 P 22.1 F 16.4	C 683 P 34.2 F 28.2							
	中学校	C 623 P 25.6 F 18.3	C 644 P 22.7 F 18.2							

お役立ち 備蓄食品一コマで(一列)



防災の日



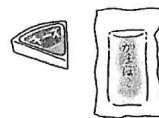
水
生命維持に必要な水分量は
年齢や体重によって変わ
りますが、1日1人3リットル
が目安量となります。

野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミン
や無機質(ミネラル)がとれ
ます。冷凍保存すると保冷
剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化
物系が中心になってしま
がち。常温保存のできるか
まぼこやチーズなど高たん
ぱく食品が役立ちます。

菓子



米菓子や、ひと口ようかん
は誰にでも好まれ、個別包
装がおすすめです。乾燥
野菜や果物のチップスなど
も気分転換になります。