令和５年

9月 給食だより

今帰仁村学校給食センター
56-2106

材料、その他の都合により献立を変更することがあります

毎月１９日は食育の日

１９日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

こんだて	給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。 **今月のなきじん産食材** きゅうり　ピーマン　ゴーヤー にら　あかうり　なす　かぼちゃ とうがん　しょうが　シークヮーサー　とうふ　もずく	**今月のウチナー行事食** 7日(木)沖縄終戦の日 21日(木)トーカチ 25日(月)秋の彼岸 28日(木)十五夜 沖縄には、沢山の旧暦行事があります。家庭でも日々のウチナー行事の意味を話しあってほしいと思います。	**今月の給食レシピ** ふちゃぎ 材料　（　4人分　） もち粉　120ｇ 水　50ｇ ゆで小豆　40ｇ もち粉、水をあわせてこねる。小判型に成形し、小豆をまぶして蒸す。 ✿手作りふちゃぎで、十五夜を眺めませんか。	1（金） 牛乳　果物　スロベニア風サラダ　魚のマスタード焼き　こっぺパン　ゴラーシュ **FIBAﾊﾞｽｹｯﾄﾜｰﾙﾄﾞｶｯﾌﾟにちなんで** **スロベニア料理**
あか				ぎゅうにく　さかな
き	季節の野菜・果物等がありましたら提供できる方は御協力お願い致します。（購入します。）　連絡まっています。			じゃがいも　マヨネーズ　オリーブオイル　さとう　あぶら
みどり				たまねぎ　にんじん　赤ﾋﾟｰﾏﾝ　ｴﾘﾝｷﾞ　ﾄﾏﾄ　にんにく　ｷｬﾍﾞﾂ　赤ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ｺｰﾝ　くだもの
こんだて	4（月） 牛乳　★ごま菓子　ちくわ和え　★親子丼（麦ごはん）	5（火） 牛乳　果物　梅肉和え　サバの塩こうじ焼き　玄米ご飯　はなちゃんのみそ汁 **絵本とコラボ給食** **『はなちゃんのみそ汁』**	6（水） 牛乳　黒豆フルーツポンチ　★豆腐のチリソース　中華ソース焼きそば **黒豆の日**	7（木） 牛乳　スブイとパインの甘酢和え　ウムクジアンダギー　ボロボロじゅうしい　ゴーヤーウブサー **沖縄終戦の日**	8（金） 牛乳　果物　キャベツサラダ　★ベーコンエッグ　ポークビーンズ　食パン **絵本とコラボ給食** **『ハウルの動く城』**
あか	とりにく　ちくわ　たまご	とうふ　わかめ　みそ　サバ　かつおぶし	ぶたもも　えび　とうふ　ぎゅうにゅう　かんてん　くろまめ	もずく　ツナ　ぶたにく　とうふ　みそ　かつおぶし	ぶたにく　だいず　ベーコン　たまご
き	こめ　むぎ　あぶら　さとう　アーモンド　マーガリン　あぶら　ごま　コーンフレーク　マシュマロ　でんぷん	こめ　げんまい　さとう	ちゅうかそば　ごまあぶら　さとう　でんぷん　あぶら	こめ　むぎ　さつまいも　でんぷん　あぶら　さとう	パン　じゃがいも　さとう　オリーブオイル　あぶら
みどり	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ながねぎ　もやし　きゅうり　レーズン	なめこ　ながねぎ　きゃべつ　きゅうり　にんじん　こまつな　うめ　くだもの	きゃべつ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　もやし　木くらげ　すいか　もかん　おうとう	こまつな　にんじん　ゴーヤー　にら　とうがん　パイン	たまねぎ　にんじん　いんげん　マッシュルーム　トマト　きゃべつ　きゅうり　アスパラ　くだもの
こんだて	11（月） MILK　ブロッコリーのレモン和え　スパゲティーアラボネーズ　★おしり探偵のスイートポテト **絵本とコラボ給食** **『おしり探偵』**	12（火） 牛乳　★こんにゃく和え　★きびなごのごま揚　マーボー茄子丼（麦ごはん）	13（水） 牛乳　果物　ほうれん草のおひたし　深川飯　具沢山みそ汁	14（木）　**今小１年ふれあい給食** 牛乳　果物　★ゴーヤーチャンプルー　もずくの佃煮　きびご飯　魚のお汁 **敬老の日（9月18日）にちなんで**	15（金）　**今中２年欠食** 牛乳　プルーン　★豆コブサラダ　ヌードルスープ　ピザトースト
あか	ぶたにく　だいず　なまクリーム　ツナ	とうふ　ぶたにく　ぶたレバー　だいず　みそ　きびなご　たまご　チキアギ　ひじき	あさり　とりにく　みそ　かつおぶし　ひじき　あぶらあげ　チキアギ	さかな　みそ　チキアギ　ぶたにく　もずく　たまご	とりにく　ソーセージ　チーズ　まめ
き	スパゲティ　あぶら　さとう　さつまいも　マーガリン　アーモンド	こめ　むぎ　アーモンド　あぶら　さとう　ごま　あぶら　こむぎこ　ごま　マヨネーズ　でんぷん	こめ　むぎ　さとう　こんにゃく　あぶら　じゃがいも	こめ　むぎ　さとう　あぶら	パン　スパゲティ　アーモンド　マヨネーズ　さとう　ごま　あぶら　さつまいも
みどり	じょうが　たまねぎ　にんじん　ﾚﾓﾝﾘｰﾌﾞ　ﾁｰｽﾞ　しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ブロッコリー　カリフラワー　赤ﾋﾟｰﾏﾝ　黄ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾄﾏﾄ	なす　たまねぎ　にんにく　ほうれんそう　にんじん　こんにゃく	にんじん　ごぼう　ねぎ　にんじん　かぼちゃ　こまつな　エリンギ　ほうれんそう　もやし　くだもの　こんにゃく	とうがん　にんじん　エリンギ　ねぎ　ゴーヤー　たまねぎ　きくらげ　しいたけ　しょうが　くだもの	たまねぎ　にんじん　セロリ　ピーマン　コーン　プルーン　きゃべつ　ブロッコリー
こんだて	18(月) 敬老の日 おじぃ、おばぁは、島野菜（しまやさい）、島豆腐（しまとうふ）、魚（さかな）や海藻（かいそう）をよく食（た）べていました。 “食（た）べものはくすいむん” ちゃ～がんじゅ～！	19（火） 牛乳　パイン缶　ぷるぷる　ナシゴレン　★冬瓜のすり流し汁 **食育の日** **伊江島特産品**	20（水） 牛乳　穀物ふりかけ　くるみ和え　麦ごはん　じゃが芋のそぼろ煮	21（木） 牛乳　果物　★ピーナツ和え　タロ芋の空揚げ　アカマーミーご飯　中身汁 **１日早い** **トーカチ（88歳）お祝い献立**	22（金） 牛乳　コールスローサラダ　ササミフライ　青切シークヮーサー　コッペパン　ヘチマのクリームスープ **シークヮーサーの日**
あか		とりにく　たまご　ちきあぎ	とりにく　あぶらあげ	ぶたにく　いか　みそ	あさり　とりササミ　レンズまめ　ぎゅうにゅう　いんげんまめ
き		こめ　むぎ　でんぷん　ぷるぷる	こめ　むぎ　じゃがいも　くるみ　さとう	こめ　むぎ　ピーナツバター　さとう　タロイモ　あぶら	パン　じゃがいも　でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　マヨネーズ
みどり		たまねぎ　にんじん　ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン　きくらげ　しょうが　こまつな　パイン　とうがん　しいたけ	きくらげ　しいたけ　たまねぎ　にんじん　いんげん　ほうれんそう　もやし　こんにゃく	こんにゃく　しいたけ　きゅうり　もやし　くだもの　しょうが	へちま　たまねぎ　にんじん　シークヮーサー　キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン
こんだて	25（月）　**天底小欠食** 牛乳　果物　シマナーの和え物　御三味（揚げ豆腐・昆布・ごぼう）　麦ごはん　シカムドゥチ **秋の彼岸にちなみ**	26（火） 牛乳　★ココナッツケーキ　ピクルス　べったら漬け　麦ごはん　さかなカレー **絵本とコラボ給食** **『ノラネコぐんだんカレーライス』**	27（水）　**今小５年・兼次小欠食** 牛乳　果物　ごぼうのごま和え　きびなごのにんにく風揚げ　★かきたまうどん	28（木）　**今小５年欠食** 牛乳　果物　ふちゃぎ　マクムイリチー　きびご飯　ゆし汁 **１日早い** **十五夜（旧8月15日）献立**	29（金） 牛乳　果物　ガルバンゾーサラダ　トン勝ツ！　バーガーパン　ミネストローネスープ **カツサンドを作ろう！** **運動会・中学地区陸上応援献立**
あか	ぶたにく　かまぼこ　とうふ　こんぶ　かつおぶし	さかな　いんげんまめ　たまご　ぎゅうにゅう　マーガリン	とりもも　ちきあぎ　あぶらあげ　わかめ　たまご　きびなご　ひじき	ゆしどうふ　みそ　ぶたにく　あずき　ちきあぎ	ベーコン　ぶたにく　ひよこまめ
き	こめ　むぎ　さとう	こめ　むぎ　じゃがいも　さとう　こむぎこ　アーモンド　マーガリン　くり　ココナッツ　ごま	うどん　でんぷん　ごま　さとう	こめ　きび　もちこ	パン　じゃがいも　こむぎこ　パンこ　あぶら　マヨネーズ
みどり	こんにゃく　とうがん　しいたけ　ごぼう　からしな　こまつな　もやし　にんじん　くだもの	たまご　にんじん　ブロッコリー　バナナ　だいこん　きゅうり	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　ごぼう　きゅうり　くだもの	ねぎ　まこも　にんじん　にら　しいたけ　こんにゃく　くだもの	キャベツ　たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト缶　きゅうり　コーン　レーズン　くだもの

学校給食費は、期限内に納めましょう。