

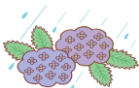


○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて 28 品目を表示しています。



表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。



★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆

4日(水)～10日(火)
カミカミ献立(歯と口の健康週間)
19日(木) 琉球料理の日
20日(金) 沖縄慰霊の日献立



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆

よくかんで食べよう

☆栄養目標☆

骨や歯を丈夫にする
食品をとろう



●家族で「食育だより」
を読む



こんなことも「食育」です



●食事のあいさつを
しっかりする



●食品の栄養成分表示
を確認する

●親子で料理をする



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 g
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など		欠食		
2日 (月)	牛乳	牛乳							
	ごはん		米						
	とうにゅうとんじる 豆乳豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	大根 人参 ごぼう 青ねぎ こんにゃく ししいたけ	だし昆布 かつおだし				
	とうふ いり豆腐	鶏肉 大豆 豆腐(大豆)	油	人参 玉ねぎ なら アスパラガス しめじ	醤油 酒 みりん 塩 コショウ				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 553 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 77.3 g				
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 658 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 94.9 g				
3日 (火)	牛乳	牛乳							
	ごはん		米						
	あかうお 赤魚のおつゆ	赤魚 豆腐(大豆) 麦みそ 白みそ		大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ	酒 塩 かつおだし だし昆布				
	ひじきのツナあえ	ひじき ツナ	砂糖 こめ油	きゅうり 人参 もやし	酢 醤油 塩				
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)					
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 499 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 11.2 g	炭水化物 76.9 g				
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 585 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 12.2 g	炭水化物 93.1 g				
4日 (水) カミ カミ 献立	牛乳	牛乳							
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)						
	ガルバンゾースープ	ベーコン(豚) ひよこ豆 レンズ豆	じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)				
	かぼちゃひきにくフライ		カボチャひき肉フライ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 油						
	いも しろはなまめ 芋と白花豆のきんとん	白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	黄金いも 砂糖 バター(乳)		レモン果汁				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 617 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 89.4 g				
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 771 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 25.3 g	炭水化物 109.8 g				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
5日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	はくさい にくだんご 白菜と肉団子スープ	荒挽つくね(小麦・鶏肉・大豆)	じゃがいも ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 木くらげ 生姜	醤油 白ワイン 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) ローレル	
	チヂミ(タレかけ)		チヂミ(小麦・卵・大豆) 砂糖 ごま油 ごま		醤油 酢	
	ゴマなしミニフィッシュ	カタクチイワシ				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 507 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 12.1 g	炭水化物 79.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 12.8 g	炭水化物 95.6 g	
6日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とうがん とりにく に 冬瓜と鶏肉の煮つけ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖 油	とうがん 人参 絹さや 小松菜 こんにゃく しめじ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	さばのおろしかけ	さば	砂糖	大根	醤油 酒 みりん レモン果汁	
	カミカミサラダ	いか	ごま 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり	塩 醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 598 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 80.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 728 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 99.6 g	
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく ブルーン	加-ゆ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース リンゴピューレ(りんご) チャツネ(りんご) 塩 ウーシパウダー チキンブイヨン(鶏)	
	シークワサー白玉	しらたま よくかんでたべてね!	白玉だんご(大豆)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) ナタデココ	ソーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 670 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.9 g	炭水化物 106.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 809 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 131.6 g	
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	ふかがわ 深川めし	豚肉 あさり あお豆(大豆)	米 ごま 砂糖 油	竹の子 人参 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐(大豆) わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ		玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ	塩 かつおだし	
	おうごんいも 黄金芋チップス		黄金芋 油 砂糖			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 549 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 77.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 94.9 g	
11日 (水)	牛乳	牛乳				北玉小4年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とうがんじる 冬瓜汁	鶏肉 昆布		とうがん ごぼう しいたけ 人参 長ねぎ	醤油 酒 塩 かつおだし	
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ 青のり	砂糖 ごま油		醤油 みりん	
	もやしのごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	もやし きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 475 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 10.1 g	炭水化物 77.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 553 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 10.7 g	炭水化物 92.7 g	
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	かきたま汁	たまご 豆腐(大豆)	でん粉	玉ねぎ えのき ほうれん草	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	ふたにく やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	油 でん粉 ごま油	生姜 キャベツ もやし 人参 ピーマン だけのこ いんげん	酒 醤油 みりん 塩 コショウ リンゴピューレ(りんご)	
	カップもずく	味付けもずく(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 510 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 12.9 g	炭水化物 75.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 601 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 14.4 g	炭水化物 91.5 g	



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	さわにわん 沢煮梅	豚肉		しいたけ 大根 人参 えのき 竹の子 長ねぎ ゆず皮	醤油 塩 コショウ だし昆布 かつおだし	
	いも煮	牛肉	油 里芋 じゃがいも 砂糖	人参 こんにゃく ごぼう	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ^キ - 520 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 10 g	炭水化物 89.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ^キ - 606 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 10.5 g	炭水化物 107.2 g	
16日 (月)	牛乳	牛乳				桑江中
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	具 ^く だくさんみそ汁 ^{しる}	鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ		白菜 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	こもちししゃものいそやき	子持ちししゃも 青のり	ごま油		酒	
	こまつなのごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	小松菜 もやし きゅうり	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ^キ - 493 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 13.7 g	炭水化物 71.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ^キ - 573 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 86.9 g	
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ちゅうかふう 中華風スープ	鶏肉	でん粉	大根 白菜 竹の子 えのき ほうれん草 カーネルコーン しいたけ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	みそいた なす味噌炒め	豚肉 豚レバー 厚揚げ(大豆) 大豆 赤みそ 麦みそ	砂糖 でん粉 ごま油	なす 人参 玉ねぎ 青ねぎ 木くらげ	みりん 醤油 塩	
	くだもの			プラム(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ^キ - 543 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 15.3 g	炭水化物 78.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ^キ - 642 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 96 g	
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	トマトときのこのパスタ	鶏肉 ベーコン(豚)	スパゲッティ(小麦) 油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム セロリ トマト缶 ほうれん草 パセリ	白ワイン 醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	べにいものりんごソース		べにいも 油 砂糖 水あめ		リンゴピューレ(りんご) 白ワイン レモン果汁	
	まめ 豆のコロコロサラダ	ハム(豚・大豆) 大豆 ひよこ豆 レド・ホド・ニ・あお豆(大豆)	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり カーネルコーン	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ^キ - 588 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 23 g	炭水化物 72.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ^キ - 726 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 26.8 g	炭水化物 93.3 g	
19日 (木)  琉球料理の日	牛乳	牛乳				北玉小6年
	ごはん		米			
	ソーキの煮付け ^{につ}	豚ソーキ 昆布 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	砂糖	とうがん 人参 バクチョイ 小松菜 こんにゃく ごぼう しいたけ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ナッツと小魚の黒糖がらめ ^{こぎかな こくとう}	小イワシ	アーモンド カシューナッツ ごま 黒糖 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ^キ - 666 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.9 g	炭水化物 85.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ^キ - 803 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 29.5 g	炭水化物 105 g	
20日 (金)  沖縄慰霊の日	牛乳	牛乳				
	カンダバージュージー	豚肉 ツナ	米 麦	ようさい とうがん 人参 しいたけ	醤油 塩 かつおだし	
	ゲンボーイリチー	豚肉 かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 絹さや 生姜	酒 塩 ポークブイヨン(鶏・豚)	
	いかのてんぷら	いかの天ぷら (小麦・卵・乳・いか・大豆)	油	玉ねぎ にんにく	中濃ソース(りんご) ケチャップ みりん 醤油	
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ^キ - 422 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 49 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ^キ - 476 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.7 g	炭水化物 56.6 g	



戦後、沖縄の人は芋と芋の葉っぱを食べて生活してきたそうで、貴重なお米はボロボロジュシーにしてみんなで分け合って食べていたそうです。沖縄慰霊の日は沖縄戦で亡くなられた方々の事を思いながら、これからも平和な時代が続くようにお祈りしましょう。



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	に がめ煮	鶏肉 ちくわ	里芋 砂糖 油	大根 人参 だけのこ ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	やさしい あまず 野菜の甘酢あえ	ツナ	砂糖	白菜 もやし きゅうり 人参	酢 醤油 塩 ユーヨー-果汁	
	アンダンスー	豚肉 かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜	みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 539 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 12 g	炭水化物 85.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 644 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 13.2 g	炭水化物 105.4 g	
25日 (水)	ジョア (プレーン)	ジョア(乳)				
	ごはん		米			
	とうがん しる 冬瓜のみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ		とうがん 玉ねぎ 人参 えのき ししいたけ ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	あ 揚げいわしの蒲焼きたれ	いわし	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	生姜	醤油 みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 442 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 9.1 g	炭水化物 73.3 g	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 12.6 g	炭水化物 90.9 g	
26日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	あか あさりの赤だし	あさり 油揚げ(大豆) わかめ 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ	じゃがいも	えのき 白菜 長ねぎ	かつおだし	
	ヌンクーグラー	豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	砂糖 油	大根 人参 小松菜 ししいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ボークパイオン(鶏・豚)	
	アーモンド		アーモンド			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 594 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 75.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 694 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 23.1 g	炭水化物 91.1 g	
27日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小 北谷幼
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	たまごとわかめのスープ	たまご わかめ	でん粉	とうがん 玉ねぎ 人参 えのき 竹の子 生姜 青ねぎ	醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏)	
	わふう 和風ハンバーグ	国産ミートハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆)	砂糖	大根 にんにく	醤油 みりん 酒 チキンパイオン(鶏)	
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 533 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 16 g	炭水化物 78 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 642 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 94.5 g	
30日 (月)	牛乳	牛乳				北谷小 北谷幼
	ごはん		米			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		青ねぎ	醤油 塩 かつおだし	
	どん もずく丼	豚肉 豚レバー もずく あお豆(大豆)	油 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン カーネルコーン	醤油 みりん かつおだし	
	ばいにく ささみ梅肉あえ	とりささみ(鶏)	砂糖 こめ油	きゅうり 白菜 人参	梅肉(りんご・大豆) 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 508 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 72.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 16.3 g	炭水化物 87.3 g	

朝ごはんを充実させる3ステップ

時間が
ない人
食欲の
ない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べてみましょう!

バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょうか。



少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
て食べてみましょう!

「おにぎり」と「みそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズ
ムもつきやすくなりますよ。



時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!

主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。

