

令和4年

9月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
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

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※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。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



こ ん だ て	<p>《無償提供品のご案内》 「宮古島市学校給食推進プロジェクト」 ・宮古島市役所産業振興局様による、地産地消を推進するための活動 ・未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供 ・一次加工による食材の利活用推進 ・生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援 ・給食への提供</p> <p>15日・30日えだまめ(むき身)</p>		<p>栄養指導目標：あつさにまけず、しょくじをとろう</p> <p>《食事をするうえでのポイント》 ①パン・麺・おにぎりなど炭水化物だけで済ませず、卵や鶏肉などのたんぱく質をトッピングしましょう。 ②ビタミンB1が豊富な豚肉を食べましょう。たまねぎやにんにくなどと一緒に食べるとビタミンB1の吸収を高めてくれるので、組み合わせるのをおすすめです。</p>		1(木) 防災の日	2(金) 9/3トーチ献立
	小学校	C 690 P 27.4 F 23.6	C 629 P 32.3 F 18.4	中学校	C 847 P 33.2 F 28.2	C 742 P 37 F 20.2
こ ん だ て	5(月) 8月カンチー	6(火) 黒の日、黒豆の日	7(水)	8(木) ハヤシの日	9(金) 9/10十五夜献立	
	小学校	C 655 P 29.9 F 22.4	C 723 P 26.1 F 28.5	C 620 P 27.7 F 21.9	C 759 P 25.2 F 30.4	C 677 P 23.5 F 22.8
こ ん だ て	12(月) 9/11たんぱく質の日献立	13(火)	14(水)	15(木) ひじきの日	16(金) 敬老の日献立	
	小学校	C 567 P 22 F 15.4	C 676 P 31.2 F 26.5	C 720 P 32.7 F 23	C 598 P 24 F 15.9	C 634 P 29.1 F 21.6
こ ん だ て	19(月) 敬老の日	20(火)	21(水)	22(木) 秋分の日献立	23(金) 秋分の日	
	小学校	C 585 P 21.9 F 16.3	C 551 P 23 F 13.4	C 654 P 26.9 F 23.8	<p>《欠食予定》 12(月) 城東中全学年 20(日) 砂川小全学年 22(日) 城辺小全学年 26(日) 西城小全学年 28(水) 城辺小6年生 ~30(金)</p>	
こ ん だ て	26(月) 9/24海藻サラダの日献立	27(火) 食育～群馬県～	28(水)	29(木)	30(金) クルミの日	
	小学校	C 645 P 29.2 F 22.2	C 704 P 35.9 F 21.4	C 611 P 20.5 F 15.4	C 636 P 29.1 F 28.3	C 679 P 24.6 F 23.2
中学校	C 796 P 36.3 F 27	C 872 P 44.3 F 25.7	C 755 P 24.6 F 17.6	C 786 P 35.8 F 34.4	C 837 P 29.6 F 27.6	