



○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☆

10日(火) トーカチ(旧8/8)
12日(木) 八月カシチー献立
17日(火) 十五夜献立
19日(月) 琉球料理の日

「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆
後片付けを
きちんとしよう



☆栄養目標☆
朝ごはんを食べよう



知っておきたい
食事のマナー

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがとりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができるとよいでしょう。

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反?

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか?
これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。
例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。

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	26.8 g	脂質	18.0 g	炭水化物	95 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	34.2 g	脂質	23.0 g	炭水化物	121.3 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				
	麦ごはん		米麦			
	中華風スープ	鶏肉	でん粉	大根 キャベツ もやし 竹の子 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)	
	なす味噌炒め	豚肉 豚しほ 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 ねぎ 木くらげ	みりん 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 542 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 76.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 644 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 93.8 g		
3日(火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米麦			
	がめ煮	鶏肉 ちくわ	里芋 砂糖 油	大根 人参 だけのごぼう 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	
	野菜の甘酢あえ	ツナ	砂糖	白菜 もやし きゅうり 人参	特濃酢 醤油 塩	
	アンダンスー	豚肉 麦みそ かつお節	砂糖 油	生姜	みりん	
一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 521 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 11.4 g	炭水化物 83.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 617 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 12.3 g	炭水化物 101.5 g		

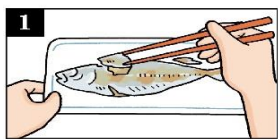
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
4日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	たっぷり野菜のコンソメスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー パセリ	ホークフイヨン(鶏・豚) 醤油 塩 コショウ 豚骨(豚)	
	マカロニのカントリー炒め	豚肉 ウインナー(豚)	マカロニ(小麦) 砂糖 油	玉ねぎ セロリー 人参 マッシュルーム トマト	デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ケチャップ 中濃ソース(りんご) 赤ワイン カレー粉	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 496 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 14.4 g	炭水化物 70.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 634 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 90.9 g		
5日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ルオポータン	鶏肉	ごま油	大根 しいたけ もやし 小松菜 ねぎ 生姜	酒 塩 豚骨(豚) チキンフイヨン(鶏)	
	ルーローハン	豚肉 大豆	砂糖 油 黒糖 でん粉 ごま油	にんにく 赤パプリカ 人参 チンゲン菜 竹の子 玉ねぎ 生姜	醤油 酒 五香粉 紹興酒(小麦) オイスターソース(貝)	
	ほっかいどうくろまめ 北海道黒豆	黒大豆				
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 537 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 12.9 g	炭水化物 76.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 628 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 13.9 g	炭水化物 92.4 g		
6日 (金)	牛乳	牛乳				
	スマイジュシー	豚肉 もずく 大豆 あお豆(大豆)	米 油	人参	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ホークフイヨン(鶏・豚)	
	さわにわん 沢煮椀	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	
	かぼちゃひき肉フライ		油 かぼちゃひき肉フライ (小麦・大豆・豚肉・りんご)			
	はくさい ないこんづけ 白菜と大根漬あえ		ごま 砂糖	白菜 きゅうり 千切り大根つけ	酢 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 570 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 75.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 708 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 25.7 g	炭水化物 95 g		
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	はつがけんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			北谷小4年
	とりにく やさい 鶏肉と野菜スープ	鶏肉		大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 えのき 木くらげ	塩 醤油 酒 豚骨(豚) かつおだし	
	チヂミ		チヂミ(小麦・卵・大豆) 砂糖 ごま油		醤油 酢	
	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 特濃酢	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 485 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 10.6 g	炭水化物 79.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 564 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 11 g	炭水化物 95.4 g		
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	くろまい 黒米ごはん	ごま	米 麦 黒米		塩	
	ななみ汁	豚中身 豚肉		こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	せんぎ 千切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	切干大根 こんにゃく 人参	塩 酒 醤油 みりん かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 547 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 650 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 92.5 g	
11日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			第二幼
	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ(卵抜き) 甘白みそ		とうがん こんにゃく しいたけ	塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	タマナーチャンプルー	ベーコン(豚) かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	油	キャベツ 人参 もやし 小松菜	醤油 酒 塩 コショウ かつおだし	
	県産パインゼリー		パインゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 550 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 13.3 g	炭水化物 84.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 643 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15 g	炭水化物 100.9 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
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	 ちゅうか 中華おこわ	ひよこ豆 豚肉	米 麦 もち米 油	コーン しいたけ 人参 竹の子	チキンブイヨン(鶏) かつおだし 醤油 塩 コシヨウ オイスターソース(貝) 酒	
	こもく 五目スープ	豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜	醤油 みりん 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	 みそに さばゆず味噌煮	さばゆず味噌煮 (さば・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 564 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 21.1 g	炭水化物 70.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 639 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 85.2 g		
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	 むぎ 麦ごはん		米 麦			
	 とうがん 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 しいたけ ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	 しろみぎかな 白身魚のシークワサーソース	パンガシウス(白身魚)	小麦粉 でん粉 油 砂糖		レモン果汁 シークワサー果汁 酢	
	ひじきのごまあえ	ひじき	ごま 砂糖 ごま油	きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 547 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16 g	炭水化物 80.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 653 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 97.7 g		
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			北玉幼 北玉小
	にくどうふ 肉豆腐	豚肉 豆腐(大豆)	砂糖 油	こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	醤油 酒 みりん かつおだし	
	キャベツとささみのあえ物	鶏ささみ(鶏)	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	 じゅうごや 十五夜デザート		みかんゼリー			
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 513 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 12.1 g	炭水化物 80 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 603 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 13.2 g	炭水化物 96.2 g		
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	 むぎ 麦ごはん		米 麦			浜川小4年
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく ブルーン	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース カレー粉 リンゴピューレ(りんご) チャツネ(りんご) 塩 チキンブイヨン(鶏) ウーシパウダー	
	べつたら漬あえ		ごま	べつたら漬 白菜 きゅうり		
	くだもの			梨(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 101.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 761 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 123.3 g		
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	 チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	じゃがいも	大根 人参 山東菜 にんにく	塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	ふーイリチー	卵 ツナ	麩(小麦) 油	キャベツ もやし 人参 からし菜	醤油 酒 塩 コシヨウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 531 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 12.8 g	炭水化物 78.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 629 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 14 g	炭水化物 96.1 g		
20日 (金)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	 とりにく 鶏肉ときのこのパスタ	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 マッシュルーム えのき しめじ ほうれん草 パセリ バジル	白ワイン 醤油 塩 コシヨウ チキンブイヨン(鶏)	
	たいがくいも 大学芋		さつまいも 砂糖 水あめ ごま		醤油 塩	
	まめ 豆のコロコロサラダ	ハム(豚・大豆) 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー あお豆(大豆)	ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり コーン	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 453 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 12 g	炭水化物 67.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 576 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 88.9 g		

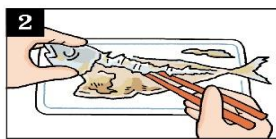
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
24日 (火)	牛乳	牛乳				北玉小3年
	ごはん		米			
	鶏ごぼう汁	鶏肉		大根 ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	醤油 酒 塩 だし 昆布 かつおだし	
	豚肉と野菜のオイスター炒め	豚肉	里芋 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ なす 人参 竹の子 木くらげ	オイスターソース(貝) 醤油 酒 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 479 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 10.3 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 560 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 11 g	炭水化物 92.5 g		
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	鶏肉と豆の洋風煮	鶏肉 大豆 あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ 油	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト	赤ワイン 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
	クロquette		油 コロquette (小麦・乳・牛肉・大豆)			
	ブロッコリーサラダ	ハム(豚・大豆)	ノンエッグマヨネーズ ねりごま 砂糖	ブロッコリー きゅうり コーン 赤パプリカ	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 656 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25.5 g	炭水化物 82.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 813 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 31.1 g	炭水化物 102.5 g		
26日 (木)	牛乳	牛乳				北谷幼 浜川幼
	胚芽ごはん		米 はいが米			
	大根と豚肉のみそ汁	豚肉 赤みそ 麦みそ	じゃがいも	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ	塩 かつおだし	
	厚揚げと野菜炒め	ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	醤油 酒 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 511 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 13.8 g	炭水化物 77 g	
一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 601 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 93.8 g		
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	真だくさんみそ汁	豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	大根 玉ねぎ 小松菜 えのき 生姜	塩 かつおだし	
	きんぴらごぼう	豚肉 かまぼこ(大豆)	油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 七味唐辛子(ごま)	
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 530 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 12 g	炭水化物 85 g		
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 621 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 13.1 g	炭水化物 103 g		
30日 (月)	牛乳	牛乳				北玉小3年
	トマトリゾット	ベーコン(豚)	米 油	玉ねぎ 人参 パセリ トマト マッシュルーム にんにく	白ワイン ケチャップ 塩 3つり チキンフィヨン(鶏)	
	和風ハンバーグ	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	
	マカロニサラダ	ハム(豚・大豆)	マカロニ(小麦) じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参	酢 フレンチドレッシング 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 429 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 45.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 524 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 55.8 g		

焼き魚の食べ方

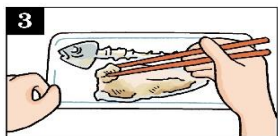
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



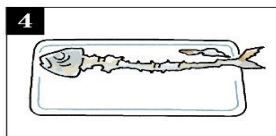
1 背びれや胸びれを取り、
血の奥に置き、上の身を頭
の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と
下の身の間にはしを入れて
外します。



3 頭と中骨は血の奥に置き、
下の身も頭の方から食べ
ます。



4 食べ終わったら、残った
骨などは、血の奥にまとめ
ておきます。

似ているけれど全然違う

消費期限 と 賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に
表示される「安全に食べら
れる期限」。期限をすぎた
場合は、食べない方がよい
でしょう。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。
一度開封したら早めに食べましょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い
食品に表示される「おいし
く食べられる期限」。期限を
すぎてもすぐに食べられな
くなるわけではありません。

