

1(月)

防災の日

いわしの
みぞれ煮



牛乳



ごはん



よせなべ風



【きょうのしよくいくポイント】

がつ ついたち ぼうさい

9月1日は防災の日

ひ



飲料水
(1人1日3リットル)



ごはん



乾麺

インスタント麺



野菜ジュース
野菜スープ



栄養補助食品



甘いもの



レトルト、
缶詰などで
おかずになる食品



にちじょう

た

おお

か

お

日常よく食べているものを多めに買い置きして、

た

お

か

た

食べ終わったら買い足す「ローリングストック」

そな

でムリなく備えましょう!

2(火)

くきわかめ

牛乳



茎わかめ和え



ごはん



マーボー
だいこん



【きょうのしょくいくポイント】

くきわかめ

5

よくかんで
食べよう



くきわかめとは、わかめ

ちゅうしん じく ぶぶん

の中心の軸の部分をさします。

えいよう ほうふ しょうかん たの
栄養も豊富で、食感が楽

さいきん にん

しいので、最近はとても人

き しょくざい

気の食材となりました。

3(水)

ハワイ移民125周年

ごぼうサラダ



牛乳



ココアあげパン

(豊崎小・座安小・
豊見城小・伊良波小)

コッペパン

(上記以外の学校)



ポルチギー
ビーンズスープ



【きょうのしょくいくポイント】



チャイナ号^{ごう}

チャイナ号に
の
乗ってハワイ
へ^{うつす}移り住み
ました。

うつすひと
移り住んだ人

かこく
たちは、過酷な
のうぎょう
サトウキビ農業
をしていました。



4(木)

世界陸上日本開催

国産抹茶プリン



島野菜ンブシー



牛乳



鶏つくねの
すまし汁



ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

せかい りくじょう にほんかいさい

世界陸上日本開催



せかいじゅう

しゅうけつ

にほん

しょくぶんか

世界中からアスリートが集結!日本の食文化に

ちゅうもく

きゅうしょく

せかい

ちゅう

も注目してほしいですね!給食には、世界で注

もく

まっちゃ

つか

だ

目されている抹茶を使ったプリンを出しました!

8(月)

夏バテ予防

ネギ塩豚丼

ネギ塩豚丼(具)



かけて食べる

ごはん



牛乳



とうふとわかめの
みそ汁



【きょうのしょくいくポイント】

ぶたにく

豚肉

ビーワン

ビタミンB1

なが

長ねぎ

アリシン



ビタミンB1の
きゅうしゅう たす
吸収を助ける

なつ

夏バテ予防

よぼう



ぶたにく おお ふく

豚肉に多く含まれるビタミンB1は
ひろく かいふくこうか

疲労回復効果があります。ネギに
ふく

含まれるアリシンはビタミンB1の
きゅうしゅう たす

吸収を助けるため、夏バテ予防効
なつ よぼうこう

果抜群!!

9(火)

昆布はどこから？



オレンジ

牛乳



クービーリチー



ごはん



鶏シブイ汁



【きょうのしょくいくポイント】

こんぶ

昆布ロード



おきなわ と こんぶ ちゅうごく ゆ
沖縄では取れない昆布だけど、中国への輸
しゅつ ちゅうけいちてん はい
出の中継地点として入ってくるようになり、
おきなわ きゅうていりょうり りょうり つか
沖縄でも宮廷料理やおもてなし料理に使わ
たいせつ しょくざい
れる大切な食材となりました。

10(水)

イタリアの米料理

チーズ大福



キャベツの
メンチカツ



トマトリゾット



牛乳



ポテトの
炒め煮



【きょうのしょくいくポイント】



リゾット



こめ

リゾットは、お米をオイ

いた

ルで炒めイタリアの

でんとうてき

伝統的なお米料理です。

せかいりくじょう

ちゅうもく

せんしゅ

世界陸上で注目のイタリア選手

とうきょう

どう

東京オリンピックでは同

きろく

きん

わ

あ

記録で金メダルを分け合

わだい

せかい

い話題となりました。世界

りくじょう

けっか

ま

陸上ではどんな結果が待

う

ちゅうもく

ち受けるのか注目です。



ジャンマルコ・タンベリ

走り高跳び

11(木)

アジアに注目

豚肉の
チンジャオロース



牛乳



ごはん



スンドゥブ
チゲ風スープ



【きょうのしょくいくポイント】



アジア



「スンドゥブ」とは「やわらか
豆腐^{とうふ}」、「チゲ」とは「鍋料理^{なべりょうり}」
のことです。本場は辛口^{ほんば}だそうです。
す。^{ちゅうもく}

世界陸上で注目の韓国選手

中国^{ちゅうごく}で開かれた男子^{ひら}400
メートルリレー^{だんし}予選大会^{よせんたいかい}で
韓国^{かんこく}新記録^{しんきろく}を出した期待^だ
の選手^{せんしゅ}4人^{にん}です。



12(金)

まごわやさしい

野菜と豆の
ごま和え



牛乳



シシャモ
天ぷら

ごはん



里芋とわかめの
みそ汁



【きょうのしょくいくポイント】

わしょく

和食のあいことは……

ま・ご・わ・や・さ・し・い

しぜん そろ えいよう

これが自然と揃えば、栄養バランスの

ととの しょくじないう

整った食事内容になりますよ!



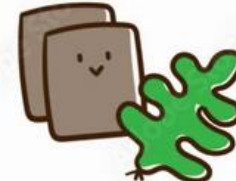
まめ



ごま



わかめ



やさい



さかな



しいたけ



いも



16(火) 食事中の手はどこに？

ンムクジアンダギー



クファジューシー

(豊崎小・座安小・
豊見城小・伊良波小)

ひじきごはん

(上記以外の学校)



牛乳



鶏と大根の
すまし汁



【きょうのしよくいくポイント】

しよく じ ちゅう
食事中の「^て手」、
どうしていますか？

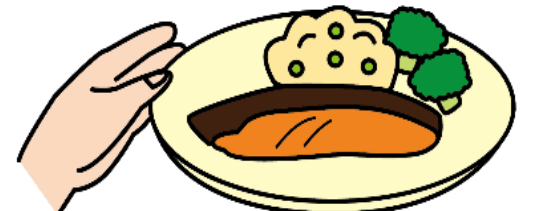
も かた おわんの持ち方



ほん ゆび うえ
4本の指の上に
おや ゆび
のせ、親指でふ
かる お
ちを軽く押さえ
ささ
て支えましょう。



し せい
こんな姿勢に
なっていませ
んか？



お 置いたまま食べる場合は、
しよつき た ば あい
食器に手を添えましょう。

17(水) 後片付けはていねいに!

もずく厚焼き玉子



牛乳



取っ手が付いている方に、はしの先端が向くようにそろえてかたづけします。

ごはん



厚揚げの中華煮



【きょうのしよくいくポイント】

かたづ

はしの片付けかた



と て つ ほう
取っ手が付いている方に、は
せんたん む そろ
しの先端が向くように、揃えて
かたづ
片付けます。

かたづ

スプーンの片付けかた



む おな ほうこう
スプーンは向きを同じ方向に
そろえましょう。
スプーンホルダーはきちんと
し
閉めましょう。

18(木)

郷土料理の日

牛乳



野菜チャンプルー



ごはん



チムシンジ



【きょうのしょくいくポイント】



シンジムン



おきなわ でんとうてき ちょうりほう

シンジムンは沖縄の伝統的な調理法で、

くすり こうか きたい しょくざい にこ

薬のような効果が期待できる食材を煮込

しる えいよう に だ たいよう すぐ

み汁にも栄養を煮出します。体調が優れ

くすり やくわり は

ないときには薬のような役割を果たします。



イラブーシンジ
(ウミヘビ)



チムシンジ
(レバー)

19(金) 食育の日(かみかみ献立)

さつまいも
スティック



こんにゃくの
きんぴら



牛乳



ごはん



もずくすまし汁



【きょうのしょくいくポイント】

まいつき にち しょくいく ひ

毎月19日は「食育」の日



こんだて
カミカミ献立

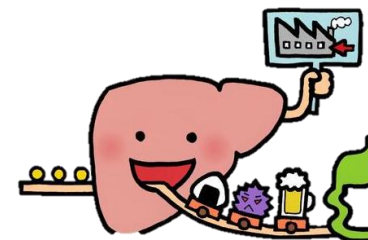


よくかんで食べると...

まんぷく
満腹



ひまんよぼうこうか
肥満予防効果



えいよう と こ
栄養を取り込み
やすい



むしば よぼうこうか
虫歯予防効果

まいつき しょくいく ひ

こんだて

毎月食育の日には、「カミカミ献立」を
実施します。よくかんで食べましょう。

22(月) フルーツパンチ！？

フルーツパンチ



牛乳



ごはん



チキンカレー



【きょうのしょくいくポイント】



フルーツ パンチ



はっしょう さけ
インド発祥のお酒 パンチ

ざいりょう ま
『5つの材料を混ぜる』
いみ
を意味するアルコール
い の もの
入りの飲み物



にほんはっしょう
日本発祥フルーツパンチ

さけ
お酒のかわりにシロップ
たんさんすい つか くだ
や炭酸水などを使い果
もの ま にほん どくじ
物を混ぜた日本独自の
デザート

24(水)

秋の味覚



オレンジ

牛乳



きのこの和風
スパゲティー



焼き栗
コロッケ



【きょうのしょくいくポイント】



エリンギ



へいせい じだい あいち
「平成」の時代に、愛知
けん さいばい
県ではじめて栽培され
にほん あたら しょく
た日本では新しい食
ざい え ぶぶん
材です。柄の部分が
ふと は にんき
太く、歯ごたえが人気
ひも よ とくちょう
で、日持ちが良い特徴
があります。



25(木)

アーサについて

肉そぼろ丼

肉そぼろ(具)



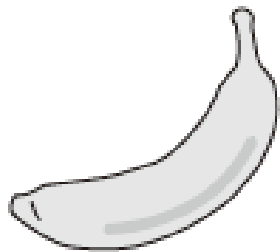
かけて食べる



ごはん



牛乳



バナナ

アーサ汁



【きょうのしよくいくポイント】

アーサの養殖
ようしよく



りゅうきゅうおうこうじだい か ほん
琉球王国時代に書かれた本

にも『アーサ』という食材名

の なが れきし
が載っているほど長い歴史

も しよくざい りゅうきゅう おうさま た
を持つ食材。琉球の王様も食
べていました。



26(金)

大豆の豆知識

牛乳



ひじきいため



アジカツ

ごはん



具たくさん
みそ汁



【きょうのしょくいくポイント】

大豆の“豆”知識



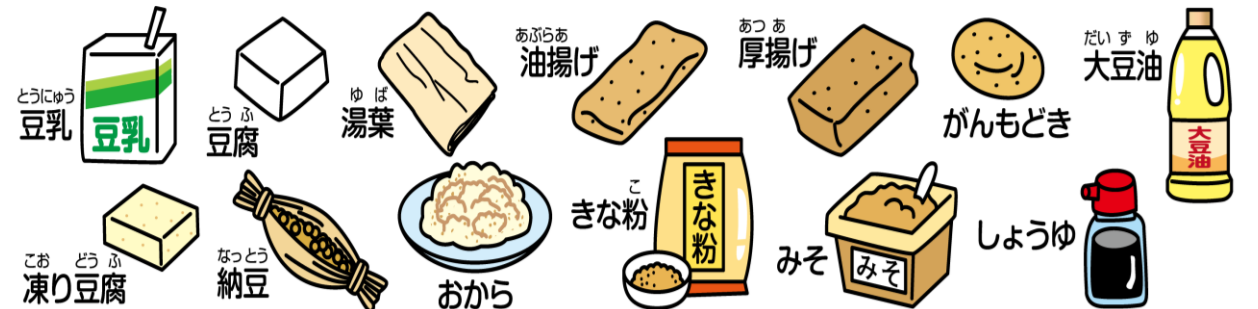
大豆は「畑の肉」といわれるほど、体をつくる

「たんぱく質」を多く含んでいます。さまざまな食品に加工され、日本の食卓には欠かせない

食材!!



大豆からできるもの



29(月)

トーチ

ちんすこう



牛乳



チキナー
チャンプルー



ごはん



イナムドゥチ



【きょうのしょくいくポイント】

よくかんで食べましょう

きょう

や

すこ

今日のさんまのかば焼きは、少

こぼね

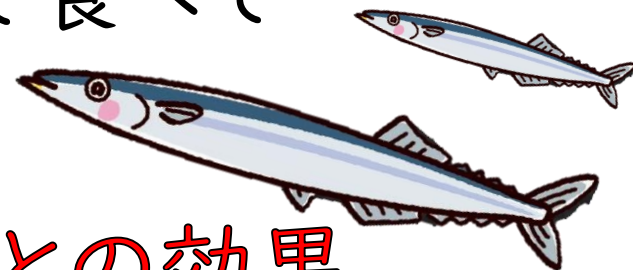
た

しだけ小骨があるので、食べる

とき

た

時によくかんで食べて
くださいね。



かむことの効果

ひ

肥満防止



の

脳の発達



は

歯の病気予防



29(月)

トーカチ

ちんすこう



牛乳



チキナー
チャンプルー



ごはん



イナムドゥチ



【きょうのしょくいくポイント】

トーカチ

さい ちょうじゅ いわ

トーカチとは、88歳の長寿のお祝いです。

はちじゅうはち かんじ く あ

八十八という漢字を組み合わせると

こめ じ べいじゅ

「米」という字になることから、「米寿」とも
いいます。



えいよう

栄養バランスの

ととの しょくじ

整った食事をし

けんこう ながい

て健康に長生き
しましょう。

30(火)

学校給食の栄養

ヨーグルト



きびなごの
南蛮づけ



牛乳



ごはん



鶏じゃが



【きょうのしょくいくポイント】

がっこうきゅうしょく

けんこう

せいちょう

えいよう

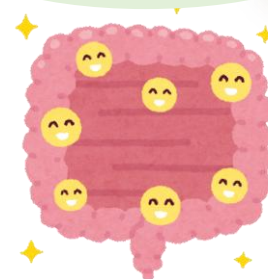
学校給食はみなさんの健康な成長のための栄養

がバランスよく含まれています

てつぶん
鉄分



しょくもつ せんい
食物繊維



カルシウム



す くら
好き嫌いせず
た
に食べよう!!

