

9月の給食だより

がつ きゅうしよく もくひよう うんどう しょくじ かんけい し
9月の給食の目標は、「運動と食事の関係を知る」です！

がつき
いよいよ2学期がスタートします。食事、勉強、運動、睡眠など、

にちじょうせいかつ きそくただ おこな せいかつ ととの
日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えましょう。



スポーツと栄養について考えよう

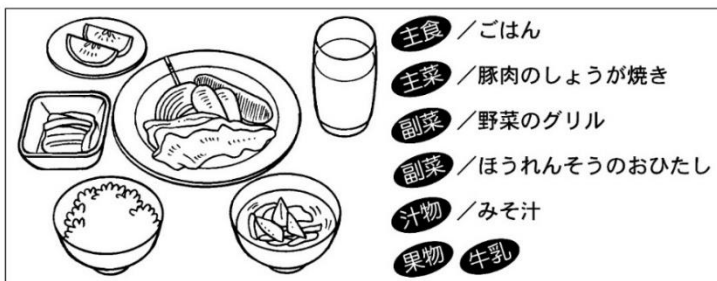
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類
を意識してとろう

間食に



牛乳やドライ
フルーツなどを！

食事



果物や野菜料理を1品
追加してみよう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

スポーツをやっていると

たんぱく質はたくさん必要!?

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。



2025年9月

9月 よていこんだて

沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て	1(月) 牛乳 麦ごはん キーマカレー コールスロー かぼちゃムース 2学期 始業式	2(火) 牛乳 きびごはん ハニーマスタードポーク ポテトサラダ オニオンスープ	3(水) 牛乳 五穀ごはん 鯖のねぎみそ焼き ウカライチー なめこと里芋のあかだし 黒糖まんじゅう	4(木) 牛乳 スヌイジュシー ゴーヤーサラダ 芋くじ天ぷら 鶏とシブイの汁	5(金) お盆
あか	牛乳、牛肉、鶏ひき肉、大豆、カルパソニー（ひよこ豆）、マローファットピース（青えんどう豆）、レッド	牛乳、豚肩ロース赤肉、ベーコン	牛乳、さわか、おから、ひじき、蒸しかまぼこ、豚もも肉、わかめ	牛乳、豚もも肉、もずく、油揚げ（大豆）、ツナ、結び昆布	
き	米、おし麦、こめ油、さとう、かぼちゃムース（乳）	米、もちきび、はちみつ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こめ油	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、さとう、大豆油（大豆）、里芋	米、おし麦、大豆油（大豆）、芋くじ天ぷら	
みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、セロリ、トマト、りんご、ビュール、キャベツ、きゅうり、コーン、レーズン	レモン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	長ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、なめこ	にんじん、ねぎ、しいたけ、ゴーヤー、もやし、とうが、こまつな	
高校	E 820 P 30.2 F 28.3	E 754 P 26.7 F 27.2	E 781 P 36.2 F 17.4	E 701 P 33.3 F 18.9	
こ ん だ て	8(月) 牛乳 麦ごはん 八宝菜(卵) アスパラサラダ わかめの中華スープ 杏仁豆腐 アレルギー	9(火) 牛乳 梅ツナごはん サーモンフライ ブロッコリーひじきサラダ 肉だんごスープ	10(水) 牛乳 黒米ごはん 厚揚げの豚キムチ炒め シューマイ 冬瓜スープ	11(木) 牛乳 きびごはん からあげ キャベツのじゃこあえ 糸かまぼこのすまし汁 バナナ	12(金) 牛乳 ピザトースト 南瓜と豆のサラダ クラムチャウダー(あさり) あさり
あか	牛乳、豚もも肉、うずらの卵、わかめ	牛乳、ツナ、ちくわ（大豆）、ひじき、肉団子	牛乳、豚もも肉、厚揚げ（大豆）、わかめ	牛乳、鶏肉、チリメン、糸かまぼこ	牛乳、チーズ（乳）、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、食塩、あさり、鶏肉
き	米、おし麦、ごま油（ごま、大豆）、さとう、でん粉、ごま	米、大豆油（大豆）、ごまごま油（ごま、大豆）、さとう、春雨	米、黒米、こめ油、さとう、ごま油（ごま、大豆）	米、もちきび、さとう、でん粉、小麦粉（小麦）、大豆油（大豆）、ごま、ごま油（ごま、大豆）	コッパパン（小麦、乳、大豆）、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、こめ油
みどり	はくさい、にんじん、たまねぎ、ヤングコーン、たけのこ、しいたけ、きくらげ、きゅうり、長ねぎ、えのき	しめじ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、とうが、長ねぎ	ウージパウダー、キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	ピーマン、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい、マッシュルーム
高校	E 681 P 25.6 F 17.2	E 689 P 29.6 F 18.9	E 713 P 30.9 F 22.3	E 750 P 32.2 F 21.6	E 805 P 31.6 F 29.6
こ ん だ て	15(月) 敬老の日	16(火) カミカミの日 牛乳 麦ごはん カミカミ豚丼(具) カミカミイカサラダ きのこの沢煮 りんご	17(水) 牛乳 玄米ごはん きびなごのかりかりフライ いんげんとささみのごま和え さつま芋のみそ汁	18(木) 琉球料理の日 牛乳 五穀ごはん いわしおなか煮 パパイヤイリチー チムシンジ シークァーサーゼリー	19(金) 牛乳 担々麺 ぎょうざ 芋ナッツ
あか		牛乳、豚肉、油揚げ（大豆）	牛乳、ヒナゴ、かりかりフライ、とりささみ（鶏肉、寒天）、麦みそ（大豆）	牛乳、いわしおなか煮（小麦、大豆）、豚もも肉、豚肩ロース赤肉、豚レバー、麦みそ（大豆）	牛乳、豚肉、赤みそ（大豆）、焼き目付きギョーザ（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、アーモンド
き	米、おし麦、さとう、緑豆、はるさめ、こめ油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油（ごま、大豆）	米、玄米、大豆油（大豆）、ごま、さつま芋	米、玄米、大豆油（大豆）、ごま、さつま芋	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、大豆油（大豆）、さとう、じゃがいも、シークァーサーゼリー	沖縄そば、ごま、さつま芋、大豆油（大豆）、黒糖、はちみつ、バター（乳）
みどり	しいたけ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、きくらげ、きゅうり、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、りんご	しいたけ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、きくらげ、きゅうり、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、りんご	コーン、たまねぎ、ねぎ	パパイヤ、にんじん、にら、とうが、しいたけ、ねぎ	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、長ねぎ
高校	E 803 P 27.8 F 29.2	E 729 P 26.5 F 20.8	E 816 P 39 F 23.5	E 865 P 32.3 F 37.2	
こ ん だ て	22(月) 牛乳 きびごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 厚揚げのみそ汁 お魚ふりかけ	23(火) 秋分の日	24(水) 牛乳 コーンピラフ かぼちゃひき肉フライ コロコロ豆サラダ ABCマカロニスープ	25(木) 牛乳 麦ごはん 魚のごま焼き マーミナーチャンプルー なすと油揚げのみそ汁 オーツミルクムース	26(金) 牛乳 なかよしパン クリームシチュー こまつなコーンサラダ バナナ
あか	牛乳、豚肉、ツナ、厚揚げ（大豆）、わかめ、赤みそ（大豆）		牛乳、ベーコン、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、食塩、チーズ（乳）、アーモンド、とりささみ（鶏肉、寒天）	牛乳、ホキ、厚揚げ（大豆）、豚もも肉、油揚げ（大豆）、わかめ、麦みそ（大豆）	牛乳、ひじき、ツナ
き	米、もちきび、じゃがいも、さとう、こめ油、ごま油（ごま、大豆）		米、バター（乳）、クルトン（小麦、乳、大豆）、じゃがいも	米、おし麦、さとう、ごま、大豆油（大豆）	なかよしパン（小麦、乳、大豆）、じゃがいも、こめ油、ノンエッグマヨネーズ、さとう
みどり	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、はくさい、だいこん、きゅうり、長ねぎ		たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、きゅうり、セロリ	もやし、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、なす、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン
高校	E 768 P 29 F 26.8		E 819 P 28.1 F 29.6	E 689 P 32.7 F 16.4	E 811 P 36.2 F 30
こ ん だ て	29(月) 牛乳 赤飯 ミヌダル クーブイリチー 中身汁 トーカチ	30(火) 牛乳 きびごはん ハンバーグ きゃべつのハニーサラダ(卵) クリームコーンスープ アレルギー	9月29日は沖縄の伝統行事「トーカチ」です。 トーカチとは、数え88歳のお祝いであることから旧暦の8月8日に行います。 トーカチのいわれは、杵（ます）に盛ったお米を平らにする棒「斗搔（とかき）」の形をした竹筒をお祝いにきたお客様に配ったことからきたそうです。 日本本土では「米寿（べいじゅ）」のお祝いとして知られています。それは、「米」という漢字をくずすと、「八・十・八」とよめることに由来しています。 沖縄では、お米にかけて「ユニの祝い」ともいわれています。旧暦の8月8日は新暦の9月29日となっており、トーカチの日の献立は、沖縄のお祝い献立となっています。お祝いごとに欠かせない「赤飯（せきはん）」、「ミヌダル」、「クーブイリチー」、「中身汁」です。 縁起物ですのでありがたいいただきましよう！！ 祝トーカチ		
あか	牛乳、小豆、豚肉、豚肩ロース赤肉、昆布、蒸しかまぼこ、中身	牛乳、ハンバーグ（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、ベーコン			
き	米、もち米、ごま、さとう、切こんにゃく、こめ油	米、もちきび、さとう、クルトン（小麦、乳、大豆）、はちみつ、じゃがいも			
みどり	しょうが、切干大根、しいたけ	しめじ、しいたけ、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、クリームコーン			
高校	E 826 P 37.9 F 32.8	E 777 P 27.3 F 24.7			

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。