

令和6年  
9月の予定こんだて表



那覇市立真嘉比小学校  
TEL: 917-3473  
FAX: 917-3473

※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・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのたはらき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	650	21.1~32.5

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
あ か き	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ	さわら、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、くるまふ、とりこ	ウインナー、ぎゅうにゅう、たまご	ぶたにく、ぎゅうにゅう
み ど り	うどん、べいにも、あぶら、てんぷん、ごまごこ	さとう、ごまあぶら、ごま、おぎ、こめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おぎ、こめ	こめ、ごま、しらたまご、さとう、あぶら、アセロラ	じゃがいも、ドレッシング、さとう、あぶら、ごま、きび、こめ、オーツおぎ、ココア
小 学 校	E 541 P 19.1 F 19.6	E 544 P 23.8 F 17.6	E 582 P 24.9 F 18.1	E 595 P 18.3 F 20.0	E 610 P 19.7 F 17.4
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
あ か き	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、ごま、ぶた、とりにく、チーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、チーズ、にくだんご	とうふ、のり、ぎゅうにゅう、もずく、さば	とりにく、ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、みそ、だいず
み ど り	じゃがいも、ドレッシング、あぶら、ごま、ごまごこ、おぎ、こめ、卵なしマーガリン	こんにやく、きりぼしだいこん、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ、フロコリー、バジル	さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おぎ、こめ、てんぷん、キャベツ、こまつな、しょうが、にんじん、ながねぎ、れんこん、えのきたけ	こめ、あぶら、卵なしマヨネーズ、さとう、ごまごこ、卵なしマーガリン、ホットケーキ
小 学 校	E 615 P 19.1 F 18.0	E 588 P 25.4 F 19.5	E 546 P 25.5 F 19.7	E 583 P 24.9 F 21.3	E 528 P 22.2 F 21.6
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
あ か き	けいろうひ 敬老の日	こまつなのおひたし	もやしとうみょうあえ	ワンチューーいため	はなやさいサラダ
み ど り	おつきみだいふく	レバーいりつくね	なし	ぶたにくのうめマヨやき	ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ
小 学 校	E 603 P 22.2 F 15.6	E 601 P 26.0 F 19.2	E 589 P 26.0 F 21.8	E 541 P 22.6 F 21.5	
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
あ か き	しゅうぶんひ 秋分の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	あんかけとうふハンバーグ	おやこどん(おぎごはん・く)	ちのいけラーメン	からしなのささみあえ
み ど り	おはぎ	おはぎ	おやこどん(おぎごはん・く)	ぶどう(2コ)	さばゆずみそに
小 学 校	E 640 P 26.5 F 18.6	E 582 P 27.8 F 18.5	E 599 P 25.8 F 16.8	E 584 P 24.0 F 20.2	
こ ん だ て	30(月)	読書の秋 食欲の秋			
あ か き	やさいのうめあえ	あどかたづ ○後片付けをきちんとしよう			
み ど り	りんご	●果物や野菜を充分にとろう			
小 学 校	E 583 P 22.0 F 17.9	第1弾 5日(木) 第2弾 11日(水) 第3弾 13日(金) 第4弾 18日(金) 第5弾 26日(木)			

心を込めて  
給食の片づけ

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう

食器に食べ物がついていないかを確認しよう

配ぜん台をきれいにしよう

野菜や果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。体内では、主に体の調子をどとのえる働きがあります。それぞれ含まれる栄養素が違うので、いろいろな種類をたくさん食べましょう。