

令和2年 8月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL:917-3473

こ ん だ て	なつやすみ 8月1日(土)~10日(月) 	11(火) シークワサー ソルベ ビーンズ サラダ 牛乳 麦ごはん ハヤシライス	12(水) ぶた肉の みそいため 牛乳 はるまき 麦ごはん はるさめスープ	13(木) ひじきいため 牛乳 ちくわの オープンやき もちきびごはん とうふのみそ汁	14(金) フルーツ ポンチ 牛乳 うっちゃんライス 魚のパンこやき
	栄養価	E 698 P 22.1 F 20.3	E 620 P 20.4 F 18	E 608 P 25 F 20.2	E 554 P 25.1 F 14.3
こ ん だ て	17(月)★パイナップルの日 パイナップル 牛乳 手づくり ふりかけ 麦ごはん ちくぜんに	18(火) キャベツメンチ 牛乳 わふう スパゲティ カラフルコーン サラダ	19(水) ゴーヤーの ささみあえ 牛乳 さけの ごまみそやき もちきびごはん ゆしどうふ	20(木) はさんで 食べよう ブロッコリー サラダ 牛乳 コッパン ポイルソーセージ チリコンカン	21(金) キャベツの チョコレート サラダ 牛乳 ぶた肉の かんこくやき 麦ごはん ちゅうか風 コーンスープ
	栄養価	E 550 P 24.2 F 12.7	E 538 P 20.6 F 21.6	E 573 P 27.8 F 16.8	E 677 P 27.4 F 32.9
こ ん だ て	24(月) りんご 牛乳 タコライス (麦ごはん) コンソメスープ	25(火) こまつなの ごまあえ 牛乳 いわしの うめに もちきびごはん かぼちゃの みそ汁	26(水) パンサンスー 牛乳 ひじきしゅうまい 麦ごはん へちまの ちゅうかに	27(木) よくまぜて 食べよう オレンジ 牛乳 ジャージャー めん きりぼし大根の ナムル	28(金) エクレア 牛乳 けいはん (麦ごはん) けいはんのだし
	栄養価	E 629 P 23.6 F 19.7	E 584 P 23.2 F 18.2	E 585 P 23.8 F 15.4	E 568 P 23.9 F 17.2
こ ん だ て	31(月)★ウンケーこんだて 雪塩ちんすこう マグロの てんぷら 牛乳 ウンケージュシー ウサチ	※給食の1日の基準栄養価 E=エネルギー 650Kcal、P=たんぱく質 21.1~32.5g、F=脂質 14.4~21.7g ※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を 確認しましょう。 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。			
	栄養価	E 692 P 26.4 F 26.2	<p>○あとかたづけをきちんとしよう</p> <p>●果物や野菜をじゅうぶんにとろう</p>		

給食だより 8月

県内でも新型コロナウイルスの感染がまた広がってきています。誰もが知らないうちに感染する可能性のある病気なので、「自分がウイルスをもっているかも」という気持ちで、日ごろから行動しなければなりません。給食は、とくに感染リスクが高くなる時間です。給食当番のみなさんは、きちんと身じたくを整えてから給食の準備をしましょう。

正しくできているかな?給食当番の身じたく

ぼうしをきちんとかぶって髪の毛が落ちないようにしましょう。髪が長い人は帽子をかぶる前に結んでください。

必ず忘れずにマスクを着けましょう。マスクは口と鼻をしっかりと覆いましょう。

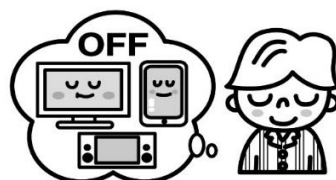
エプロンは前(または後ろ)をしっかりと止めてください。

手はせっけんでていねいに洗いましょう。洗ったあとは消毒も忘れずにしましょう。



生活リズムを整えましょう

今年は短い夏休みですね。休みの間にふだんの生活リズムをくずしてしまうと、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調が起きてしまう人がいます。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンを使うのをやめて、ゆったりとした気持ちで過ごすようにしましょう。