

# 令和2年 8月31日・9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	8月31日(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	シークワサー ソルベ 牛乳 ビーンズ サラダ 麦ごはん ハヤシライス	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	きゅうぼん 旧盆(ウークイ)	ひじきいため 牛乳 ちくわの オープンやき もちぎごはん とうふのみそ汁	フルーツ ポンチ 牛乳 うっちんライス 魚のパンこやき
栄養価	E 698 P 22.1 F 20.3	E 620 P 20.4 F 18.0		E 608 P 25.0 F 20.2	E 554 P 25.1 F 14.3
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	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	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	スーナー 牛乳 レンコン入り 平つくね 麦ごはん なかみ汁	ゴーヤーの ざさみあえ 牛乳 さけの ごまみそやき もちぎごはん ゆしどうふ	はさんで 食べよう 牛乳 ブロッコリー サラダ ゴッパン ポイルソーセージ チリコンカン
栄養価	E 568 P 24.3 F 12.7	E 538 P 20.6 F 21.6	E 535 P 22.7 F 15.0	E 573 P 27.8 F 16.8	E 677 P 27.4 F 32.9
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)★読書月間コラボこんだて	17(木)	18(金)
	キャベツの チョレギサラダ 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	りんご 牛乳 タコライス (麦ごはん) コンソメスープ	豆乳プリン 牛乳 じごくめいぶつ ちのいけラーメン ショーロンポー	エクレア 牛乳 だしをかけて 食べよう けいはん (麦ごはん) けいはんのだし	こまつなの ごまあえ 牛乳 いわしの うめに もちぎごはん かぼちゃの みそ汁
栄養価	E 621 P 26.9 F 20.7	E 629 P 23.6 F 19.7	E 641 P 24.9 F 20.8	E 582 P 24.3 F 17.1	E 584 P 23.2 F 18.2
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	けいろう ひ 敬老の日 おじいちゃん・おばあちゃん いつもありがとう! 麦ごはん チキンサラダ	しゅうぶん ひ 秋分の日 麦ごはん チキンカレー	キャベツの ゆかりあえ 牛乳 とりのごま ふうみやき 麦ごはん 油あげの みそ汁	雪塩ちんすこう 牛乳 マグロの てんぷら クワアージュシー ウサチ	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
栄養価	E 541 P 24.6 F 18.5	E 596 P 30.5 F 18.3	E 568 P 24.0 F 17.7	E 692 P 26.4 F 26.2	E 585 P 23.8 F 15.4
こ ん だ て	28(月)	29(火)	30(水)	※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。	
	ヨーグルト 牛乳 スパゲティなす ミートソース チキンサラダ	ぶたしゃぶ サラダ 牛乳 さばのてりやき もちぎごはん クーリジシ	青ざりみかん 牛乳 ごまじゃこ サラダ 麦ごはん チキンカレー	<h2>8月・9月 給食目標</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あとかたづけをきちんとしよう</li> <li>●果物や野菜をじゅうぶんにとろう</li> </ul>	
栄養価	E 541 P 24.6 F 18.5	E 596 P 30.5 F 18.3	E 632 P 21.0 F 17.0		

## 給食だより 9月

9月1日は防災の日!

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの災害に備えて、非常時の

食品や持ち出し袋を準備しておきましょう。また、用意しているお家では、防災の日に合わせて中身の再チェックをしてみましょう。

### 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品を普段から食べて、減ったら買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。この方法なら、賞味期限切れを防ぎ、無理なく備えることができます。



### 非常用持ち出し袋を準備しよう!

下記のリストは非常用持ち出し袋に入れる内容の一例です。食料品や衣類など、家族の人数分必要なものもあるので、確認してみましょう。最近では、100円ショップの商品を活用した非常用持ち出し袋の情報がインターネットやSNSなどで紹介されています。準備してみましょう。

#### 非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- 飲料水(1人1日3Lが目安)
- 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。  
※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。