

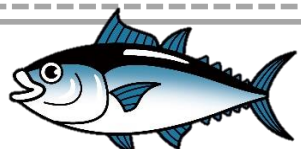
令和2年 10月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL:917-3473

こ ん だ て	10月 給食目標 ○正しい食事マナーを身につけよう ●規則正しい食事をしよう		あき ねっちゅうしょう ちゅうい 秋の熱中症に注意しましょう! あさ ゆう きおん が さが り、すこ ず つ 過 ぎ や す くな っ て き ま し た。し か し、昼 間 は ま だ 気 温 が 高 い で す し、今 年 は 新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス 対 策 で マ ス ク を し て い る た め、熱 中 症 の リ ス ク が 高 い で す。「の ど が か わ く 前 に」こ ま め な 水 分 補 給 を こ が け ま し ょ う。		1(木)★十五夜こんだて お月見だんご きんぴらレンコン 牛乳 麦ごはん さといものみそ汁	2(金) チンジャオロース 牛乳 べにいもだんご 麦ごはん 水ぎょうざスープ
	栄養価	E 584 P 22.1 F 12.4	E 686 P 20.6 F 19.8			
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)★那覇まぐろの日こんだて	
	ちくわのオープンやき 牛乳 たきこみごはん シャキシャキサラダ	オレンジ のりしおポテト 牛乳 麦ごはん とりだんごのもの	ブルーベリーゼリー 牛乳 べにいもパン マカロニのカントリーいため マッシュルームスープ	牛乳 ジャージャーめん きりぼし大根のナムル	ノンエッグタルタルソース まぐろフライ 牛乳 麦ごはん とうがんにつけ	
栄養価	E 597 P 24.2 F 22.5	E 573 P 20.2 F 16.3	E 643 P 22.5 F 20.6	E 559 P 23.7 F 17.2	E 608 P 26.6 F 18.2	
こ ん だ て	12(月)	13(火)★県産マンゴーていきょう日	14(水)	15(木)	16(金) あき 秋やすみ	
	こくとうビーンズ ちゅうかサラダ 牛乳 麦ごはん はっぼうざい	マンゴー ハンバーグ 牛乳 秋のベベロンチーノ グリーンサラダ	ひじきいため 牛乳 かじきのみそチーズやき もちきびごはん とうふのみそ汁	牛乳 オムレツ メキシカンライス パパイヤサラダ	あき 秋やすみ せんざりイリチー 牛乳 しいらのシークワサーみそやき もちきびごはん アーサ汁	
栄養価	E 550 P 23.6 F 15.1	E 571 P 24.9 F 23.6	E 561 P 30.2 F 14.0	E 592 P 19.2 F 22.4		
こ ん だ て	19(月)	20(火)★県産和牛ていきょう日	21(水)	22(木)	23(金)	
	あき 秋やすみ	コールスロー 牛乳 麦ごはん 和牛ごろごろカレー	バナナ なっとう 牛乳 とりごぼうやき 麦ごはん シブイ(冬瓜)ンブシー	牛乳 あげパン ミートボール いりどりサラダ ミネストローネ	せんざりイリチー 牛乳 しいらのシークワサーみそやき もちきびごはん アーサ汁	
栄養価		E 653 P 21.9 F 22.3	E 638 P 26.3 F 16.7	E 659 P 27.1 F 25.8	E 555 P 28.5 F 12.9	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)★ハロウィンこんだて	
	アーモンドあえ 牛乳 やきししゃも わかめごはん 肉じゃが	カーブチー こまつなサラダ 牛乳 麦ごはん マーボーどうふ	牛乳 おやこどん(麦ごはん) こんがりキツネサラダ	牛乳 たくあんときゅうりのごまずあえ 牛乳 イカのこばんあげ もちきびごはん とん汁	牛乳 ハロウィンのカップケーキ 牛乳 てりやきチキン スパゲティジェノベーゼ イタリアンサラダ	
栄養価	E 555 P 23.1 F 13.9	E 618 P 24.7 F 19.3	E 544 P 24.3 F 13.5	E 569 P 22.0 F 15.1	E 611 P 23.6 F 26.9	

※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。

給食だより10月

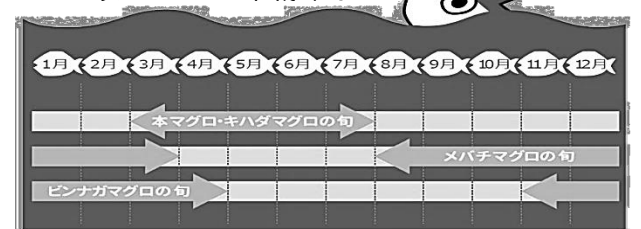


10月10日(土)は
『那覇まぐろの日』!

わたしたちの住む「那覇市」は市の名前の由来が沖縄の方言で「漁場」から来ていると言われるほど、漁業とつながりの深い街です。そして、那覇市ではまぐろの漁獲量が沖縄県の半分以上を占めるほど、まぐろ漁が盛んなため、まぐろの拠点産地となっています。那覇まぐろの特徴は、近海で獲れるため一度も冷凍せず新鮮なまま流通させることができることです。この機会にぜひ那覇まぐろを味わってみましょう。

一年中美味しいまぐろが食べられる那覇市!

おきなわさんかい 沖縄近海のまぐろ
は、旬の時期がずれているため、一年中おいしいまぐろを



食べるすることができます。いろいろな種類を食べ比べてみたいですね!

