

令和2年

## 8月の予定献立表

※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・学校においても毎日確認してください。

販賣品	体内でのはたらき
他の食品	血や肉、海をくる
黄の食品	黒く力が体にいる
緑の食品	体の弱子をとみる

学校給食の栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク質	D=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

こ ん だ て  あ か き  み ど り  牛 乳 野 菜 の 日  8 月 31 日	11(火) 牛乳 ごはん ごぼうサラダ チキンカレー	12(水) 牛乳 メキシカンライス 照り焼きハンバーグ カリフラワーのサラダ	13(木) 牛乳 むぎごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ ウンチャーとキノコ炒め クーリジシ	14(金) 牛乳 むぎごはん なっとう 小松菜とじゃこの和え物 冬瓜の味噌煮	
	牛乳ソラ、とり肉、鶏レバー、脱脂粉乳 牛乳した肉、えび、ウインナー、ハンバーグ、 とり肉、かまぼこ	牛乳した肉、えび、ウインナー、ハンバーグ、 とり肉、かまぼこ	牛乳、豆腐揚げ、ウインナー、ふた肉、白かま ぼこ、卵	牛乳、なっとう、チリメン、ふた肉、あつあげ、 みそ	
	ごめ、ごま、じゃがいも、ごめぬ、小麦粉、マー ガリ	ごめ、ごめぬ、ドレッシング	ごめ、ま、サラダ油、ごめ油	ごめ、ま、さとう、ごま油、ごめ油	
	ごぼう、きゅうり、にんじん、にんにく、たま ねぎ、ピーマン、ワッフル、ヨウジ、	にんじんたまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、 マッシュルーム、ワッフル、ヤダー、きゅう り、カリフラワー、キャベツ、コーン	ウンチャー、しめじ、まいだけ、小松菜、赤 ピーマン、まいだけ、とうがん、こんにゃく き、とうがん、ほうれん草	小松菜、キャベツ、にんじん、コーン、たまね ぎ、とうがん、ほうれん草	
	C 615 P 216 F 177	C 533 P 217 F 156	C 580 P 206 F 204	C 600 P 263 F 17	
	17(月) 牛乳 きびごはん さばの梅焼き 磯香和え わかめと豆腐の味噌汁	18(火) 牛乳 スパゲティージェノベーゼ 雑穀と豆サラダ ブルーベリータルト	19(水) 牛乳 パッカーハウスパン ホキフライ ひじきのマリネ 野菜スープ タルタルソース	20(木) 牛乳 キムチチャーハン ショーロンボー モワイの中華サラダ	21(金) 牛乳 ごはん ビビンバ わかめスープ
	牛乳、さばのり、わかめ、とうふ、みそ 牛乳、とり肉、ベーコン、かまぼこ、えんどう 豆、ひよこ豆、レンズ豆、麻大豆、あずき	牛乳、ホキフライ、ひじき、ちくわ、ハム、とり 肉 オリーブ油、押し麦、もち衣、衣米、赤米、た かひき、タルト、ドレッシング	牛乳、ふた肉、ショーロンボー、ハム バーカーハウスパン、サラダ油、じゃが いも	牛乳、牛肉、みそ、鶏糸卵、わかめ、白かまぼこ ごめ、ごめぬ、ごま、春雨、さとう	牛乳、牛肉、みそ、鶏糸卵、わかめ、白かまぼこ ごめ、ごめぬ、ごま、春雨、さとう
	569 P 208 F 189	558 P 192 F 226	C 580 P 269 F 226	C 525 P 202 F 157	C 542 P 221 F 131
	24(月) 牛乳 ミートスパゲティー タンドリーチキン ブロッコリーサラダ(MIX豆)	25(火) 牛乳 きびごはん チンゲンサイの胡麻和え 肉豆腐	26(水) 牛乳 オムライス シーザーサラダ トマトケチャップ	27(木) 牛乳 ココアあげパン カラフルサラダ クラムチャウダー	28(金) 牛乳 むぎごはん グルクンのマリネ 切干大根サラダ きのこ汁
	牛乳、牛乳ふた肉、ぶたレバー、大豆、ごり肉、 ヨーグルト、ツナ、ひよこ豆、えんどう豆、い んげん豆	牛乳ふた肉、豚肉、焼き豆腐 牛乳ふた肉、豚肉、焼肉	牛乳、とり肉、ウインナー、オムライスシ ート、牛乳、メサンチーズ	牛乳、脱脂粉乳、とりささみ、あさり、とり肉 コッペパン、サラダ油、さとう、ドレッシング 、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ごめ油	牛乳、グルクン、ツナ、わかめ ごめ、小麦粉、でん粉、サラダ油、さとう、タ ンカンドレッシング
	さとう、オリーブ油 さとう、オリーブ油	ごめ、もちひき、ごま、さとう ごめ、マーガリン、ごめぬ、クルトン	ごめ、マーガリン、ごめぬ、クルトン	ごめ、小麦粉、でん粉、サラダ油、さとう、タ ンカンドレッシング	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、切干大根、 ほうれん草、にんじん、えのきだけ、しめじ、 長ねぎ
	547 P 292 F 193	568 P 222 F 164	C 607 P 241 F 231	C 607 P 284 F 221	C 568 P 225 F 141
	31(月) 牛乳 とりめし 魚の胡麻味噌焼き キャベツのアーモンド和え	<h3>できることから始めよう 家庭の仕事</h3> <p>家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>買い物をする</li> <li>食事をつくる</li> <li>使った食器や調理器具を片づける</li> <li>ごみを分別して捨てる</li> <li>自分でできる家庭の仕事を見つけて、実行していくま しょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活 していくことが、自立につながっていきます。</li> <li>また、実行した家庭の仕事を振り返り、さらによりよ い方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けてい くことが大切です。</li> </ul>			
あ か き  み ど り  牛 乳 野 菜 の 日  8 月 31 日	牛乳、とり肉、うすあげ、白かまぼこ、ひん ながみそ ごめ、ごめぬ、さとう、ごま、アーモンド ごぼう、にんじん、しいだけ、えだまめ、ウ ジワッフル、キャベツ、小松菜、赤ピーマン、 コーン				

# 給食だより 8月

じかん 時間を有効に活用して、ぜひいろいろなことに挑戦してみてください。しっかりと計画を立てて準備から実践、後片づけまでを行いましょう。その後、取り組んだことをまとめてみましょう。

## 家族や自分の

### 星ごはんを つくってみよう!

計畫を立てて星ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、彩り、家族の好みなどを考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行なうことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛りつけなどを工夫してみましょう。

### 工夫した点を 自由研究に まとめて

食事をして片づけた後に、ぶり返りをしてみませんか。例えば「料理はひと皿に盛りつけで洗い物を減らした」「食材を無駄なく使い切るようにならした」など、工夫した点をまとめます。さらに、手順や料理の写真や紹介文を添えたり、家族からコメントを書き込んだりすると、立派な自由研究になります。

### 保護者のみなさまへ

お子さん自身ができる力を育て、責任を持つ家庭の仕事を実行することは、生活の中で自立する力を身につけることにつながります。家族の一員として、お子さん自身ができる家庭の仕事を増やしていきませんか?

### 規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いている人はいませんか? 朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのよう状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。毎日、早起き・朝寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



## 令和2年8月 詳細献立表（アレルギー）

那覇小学校  
917-3478

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）7品目		その他のアレルギー
卵、乳、小麦、落花生（ピーナツ）、えび、そば、かに		赤魚、いか、たこ、ほたて、かき
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。		
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。		
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。		
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。		

日	曜日	こんだて	(あが)おもに体をつくるものになる食品	(きいろ)おもにエネルギーのものになる食品	(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
11	火	ごはん 牛乳 ごぼうサラダ チキンカレー	ツナ とり肉,鶏レバー,脱脂粉乳（乳）	ごめ ごま,ドレッシング（小麦） じゃがいも,ごめ油,小麦粉,マーガリン（乳）	ごぼう,きゅうり,にんじん にんじん,たまねぎ,にんじん,ビーマン,ウージパウダー	小麦、乳
12	水	牛乳 メキシカンライス 野菜サラダ 照り焼きハンバーグ	ぶた肉,えび,ワインナー（乳・小麦） とりささみ とり肉,ぶた肉,大豆	ごめ,ごめ油 ドレッシング（小麦） さとう,でん粉,ラード,油	にんじん,たまねぎ,ビーマン,黄ビーマン,トマト,マッシュルーム,ウージパウダー,キャベツ,カリフラワー,きゅうり,コーン,たまねぎ	
13	木	牛乳 むぎごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ ワンチェーとキノコ炒め	むぎごはん ひじき 野菜の豆腐揚げ ワンチェーとキノコ炒め	ごめ,豆 さとう,小豆,サラダ油 ごめ油	にんじん,たまねぎ,えだれめ,ウンチー,しめじ,まいだけ,小松菜,赤ビーマン	
14	金	牛乳 むぎごはん なっとう 小松菜とじゃこの和え物 冬瓜の味噌煮	むぎごはん なっとう 大豆 小松菜とじゃこの和え物 冬瓜の味噌煮	ごめ,豆 さとう さとう,ごめ油 さとう,ごめ油	しいたけ,とうがん,こんにゃく 小松菜,キャベツ,にんじん,コーン にんじん,たまねぎ,とうがん,ほうれん草	
17	月	牛乳 きびごはん さばの梅焼き 醤油和え	さば のり	ごめ,もちきび	梅肉 ほうれん草,もやし,きゅうり	
18	火	牛乳 スパゲティージェノベーゼ 雑穀と豆サラダ ブルーベリータルト	わなかめとうふ,みそ とり肉,ベーコン（乳） かまぼこ えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 あずき 豆乳	スパゲティー（小麦）,オリーブ油 押し麦 もち玄米 玄米 赤米 たかきび,ドレッシング ショートニング,油,水あめ,さとう,でん粉 ごめ粉,コーンフラワー	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ビーマン,赤ビーマン,バジル,にんにく,しょうが ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,黄ビーマン ブルーベリー,こんにゃく	乳
19	水	牛乳 パッカーハウスパン ホキフライ タルタルソース ひじきのマリネ 野菜スープ	脱脂粉乳 ホキ たまご ひじき,ちくわ,ハム（乳・卵） とり肉	ショートニング,さとう,小麦粉, パン粉（小麦・小麦粉,でん粉） サラダ油,さとう さとう じゅがいも	ショートニング,さとう,小麦粉, パン粉（小麦・小麦粉,でん粉） サラダ油,さとう さとう じゅがいも	
20	木	牛乳 キムチチャーハン ショーロンボー <sup>+</sup> モワイの中華サラダ	ぶた肉	ごめ,ごめ油,ごま	白菜キムチ（小麦）,たまねぎ,ビーマン,赤ビーマン,ウージパウダー,パプリカ	いか
21	金	牛乳 むぎごはん ビビンバ わかめスープ	ぶた肉,とり肉 ハム（乳・卵）	ラード,春雨,さとう,小麦粉,油,でん粉 春雨,さとう,ごま油	たまねぎ,キャベツ モーワイ,キャベツ,えだれめ	かき
24	月	牛乳 ミートスパゲティー タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	牛肉,みそ,錦糸たまご（卵） わかめ,白かまぼこ	ごま油,さとう,ごま,ドレッシング（小麦） ごま	ごぼう,にんじん,にんにく,もやし,小松菜 にんじん,だいこん	
25	火	牛乳 きびごはん チングンサイの胡麻和え 肉豆腐	牛肉,ぶた肉,ぶたレバー,大豆 ツナ,ひよこ豆,えんどう豆,いんげん豆	スパゲティー（小麦）,さとう,オリーブ油 ドレッシング	すたまねぎ,ビーマン,トマト,にんにく プロッコリー,キャベツ,コーン,赤ビーマン	小麦
26	水	牛乳 オムライス シーザーサラダ	ぶた肉,とうふ	ごめ,さとう さとう	チングン菜,もやし,えのきだけ,にんじん こんにゃく,にんじん,キャベツ,長ねぎ 小松菜,しらたけ	小麦
27	木	牛乳 ココアあんパン カラフルサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳（乳）	ごめ,マーガリン（乳）,ごめ油 クルトン（小麦・乳） ドレッシング（卵・乳）	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,ウージパウダー,パプリカ キャベツ,コーン,小松菜,赤ビーマン	
28	金	牛乳 むぎごはん グルクンのマリネ 切干大根サラダ きのこ汁 わなかめ	グルクン ツナ	コッペパン（小麦・卵）,サラダ油 ドレッシング	カリフラワー,きゅうり,コーン,黄ビーマン にんじん,たまねぎ,セロリー,にんにく	
31	月	牛乳 まぐろの胡麻味噌焼き キャベツのアーモンド和え	とりめし まぐろ,みそ	ごめ,ごめ油 さとう,ごま アーモンド,さとう	ごぼう,にんじん,しいたけ,えだれめ ウージパウダー キャベツ,小松菜,赤ビーマン,コーン	