

※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。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内での働き (Function in the body). Rows include 肉の食品 (Meat), 魚の食品 (Fish), 卵の食品 (Eggs), 豆の食品 (Beans).

Table with 4 columns: 学校給食の栄養価 (School Lunch Nutrition), 小学校 (Elementary School), 650, 21.1~32.5, 14.4~21.7.

# 給食だより 8月

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 昼ごはんを つくってみよう!



計画を立てて昼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、家族の好みなども考えて決めます。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。

### みじん切りの魔法



### 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、ふ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て洗い物を減らした」「食材を無駄なく使い切るようにした」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絵を添えたり、家族からの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ことを考えて、責任を持って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？

Main menu table with columns for days (e.g., こんだて, あか, き, みどり) and food items (e.g., 牛乳, ごはん, サラダ).

### できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
・食事をつくる
・使った食器や調理器具を片づける
・ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支えあって生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらによい方法を考える工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



Table with 4 rows (こんだて, あか, き, みどり) and 2 columns (Food items, 栄養価).

### 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しまっ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、時差ぼけのような状態になり、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・早起き・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 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他 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	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
11	火	ごはん 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)	こめ ごま、ドレッシング(小麦) じゃがいも、こめ油、小麦粉、マーガリン(乳)	ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン ウーシパウダー	小麦、乳
12	水	メキシカンライス 野菜サラダ 豚の焼きハンバーグ むぎごはん	ぶた肉、えび、ウインナー(乳・小麦) とりささみ とり肉、ぶた肉、大豆	こめ、こめ油 ドレッシング(小麦) さとう、でん粉、ラード、油 こめ、麦	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン トマト、マッシュルーム、ウーシパウダー キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン たまねぎ	
13	木	むぎごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ ワンチーとキノコ炒め	たまご、すけそうたら、ひじき、大豆粉 ウインナー(乳・小麦)	こめ、麦 さとう、小麦、サラダ油 こめ油	にんじん、たまねぎ、えだまめ ワンチー、しめじ、まいだけ、小松菜 赤ピーマン	
14	金	クーリジシ 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	ぶた肉、白かまぼこ、たまご 大豆 チリメン ぶた肉、あつあげ、みそ	こめ、麦 さとう さとう、ごま油 さとう、こめ油		
17	月	きびごはん さばの梅焼き 味噌和え わかめと豆腐の味噌汁 スパゲティー・ジェノベーゼ	さば のり わかめ、とうふ、みそ とり肉、ベーコン(乳)	こめ、もちきび	梅肉 ほうれん草、もやし、きゅうり えのきだけ	
18	火	雑穀と豆サラダ ブルーベリータルト	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、もち玄麦、玄米、赤米 だかきび、ドレッシング ショートニング、油、水、あめ、さとう、でん粉 こめ粉、コーンフラワー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン 赤ピーマン、パプリカ、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ 黄ピーマン ブルーベリー、こんにゃく	乳
19	水	バックハウスパン 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 サラダ油、さとう さとう じゃがいも	ビクルス きゅうり、だいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、セロリー、にんじん、 ブロッコリー	
20	木	キムチチャーハン ショウロンポー モウイの中巻サラダ	ぶた肉 ぶた肉、とり肉 ハム(乳・卵)	こめ、ごま油、ごま ラード、春雨、さとう、小麦粉、油、でん粉 春雨、さとう、ごま油	白菜キムチ(小麦)、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、ウーシパウダー、パプリカ たまねぎ、キャベツ モウイ、キャベツ、えだまめ	いか かき
21	金	むぎごはん ピピンパ わかめスープ	牛肉、みそ、鰯、たまご(卵) わかめ、白かまぼこ	こめ、麦 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	
24	月	ミートスパゲティー カンドリーチキン ブロッコリーサラダ	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆 とり肉、ヨーグルト(乳) 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	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく にんにく ブロッコリー、キャベツ、コーン、赤ピーマ	小麦
25	火	きびごはん チンゲンサイの胡麻和え 肉豆腐		こめ、もちきび ごま、さとう さとう	チンゲン菜、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、しいたけ	小麦
26	水	オムライス シーザーサラダ	とり肉、ウインナー(乳・小麦) オムライスシート(卵・小麦) パルメザンチーズ(乳)	こめ、マーガリン(乳)、こめ油 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、ウーシパウダー、パプリカ キャベツ、コーン、小松菜、赤ピーマン	
27	木	ココアあげパン カラフルサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳(乳) とりささみ あさり、とり肉、脱脂粉乳(乳)	こめ、ココア ドレッシング じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) こめ油		
28	金	むぎごはん グルクンのマリネ ゆず大根サラダ きのこ汁	グルクン ツナ わかめ	こめ、麦 小麦粉、でん粉、サラダ油、さとう ドレッシング	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン ゆず大根、ほうれん草、にんじん えのきだけ、しめじ、長ねぎ	
31	月	とりめし まぐろの胡麻味噌焼き キャベツのアーモンド和え	とり肉、うすあげ、白かまぼこ まぐろ、みそ	こめ、ごま油 さとう、ごま アーモンド、さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだまめ ウーシパウダー キャベツ、小松菜、赤ピーマン、コーン	