

令和6年 9月のよていこんだてひょう

※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・学級においても毎日確認してください。



那覇市立泊小学校(給食室直通)
TEL・FAX 098-917-3474

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

9月のきゅうしょくもくひょう

- ・みんなでたすけあってしごとをしよう
- ・からだのちよしを
- よくするしょくひんをたべよう

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう



当番以外の人は配膳がすんだら座って待とう



9月ブックメニューの紹介

9/11(水)~9/27(金)の読書旬間では泊小学校の図書館にある絵本に登場する食べ物や、料理をイメージした献立を給食に取り入れています(^)



安全にすばやく! 給食の準備をするこつ



こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	はいがふりかけ たくあんときゅうりのごまあえ おぎごはん とうがんのそぼろに	ぶりキャベツカツ コーンピラフ イタリアンサラダ	ミートボールのあまずいため おぎごはん ちゅうかスープ	なし もずくどん きのこスープ おぎごはん	てづくりかぼちゃケーキ めんをいれてたべてね みそラーメン シラスのあえもの
小学校	E 606 P 21.6 F 20.7	E 580 P 19.8 F 20.9	E 595 P 20.8 F 17.3	E 552 P 21.1 F 13.5	E 617 P 28.7 F 21.8
こ ん だ て	9(月)	10(火) トーカチ	11(水) ブックメニュー	12(木)	13(金)
	ピーンズサラダ グレープフルーツ ナン キーマカレー	ちんすこう にんじんとゴーヤーのサラダ クワアジュシー レンコンつくね	アーモンドあえ おぎごはん すきやき	ブロッコリーのいそあえ さかなのかばやき きびごはん ぐだくさんみそしる	カラフルきんぴらごぼう ゆかりごはん あさりのすましじる
小学校	E 547 P 20.3 F 21.4	E 562 P 20.0 F 17.9	E 560 P 21.4 F 15.8	E 589 P 23.0 F 18.6	E 540 P 22.8 F 13.1
こ ん だ て	16(月) 敬老の日	17(火) 十五夜	18(水)	19(木) 琉球料理の日	20(金) ブックメニュー
	いっもありがとう おきなわ 敬老の日 おきなわ 敬老の日 おきなわ 敬老の日	じゅうごやゼリー ぶたとおまめのごまみそいため あおなごはん おらくもスープ	きゅうりとかいそうのサラダ きのこごはん さかなのてりやき	チキナーチャンプルー くろまいごはん イナムドッチ	マカロニサラダ オレンジ あみパン キャロットスープ
小学校	E P F	E 579 P 20.3 F 16.7	E 551 P 27.4 F 17.7	E 614 P 27.8 F 21.2	E 577 P 21.1 F 19.0
こ ん だ て	おきなわ 沖繩の十五夜について	24(火)	25(水)	26(木) ブックメニュー	27(金)
	沖繩では毎年旧暦の8月15日が十五夜です。十五夜にはお月見団子のかわりに、「ふちやぎ」という、餅のまわりに小豆がついたものを食べます。	マーボーをごはんにかけてたべてね おぎごはん マーボーへちま パンサンスー	パパイヤリチー うめアダンスー ごはん なかみじる	なっとう ピーマンのごまあえ ごはん にくじゃが	ゴーヤーサラダ なすとトマトのスパゲティ どうふハンバーグ
小学校	E P F	E 614 P 23.0 F 19.7	E 574 P 22.8 F 17.8	E 647 P 24.3 F 22.9	E 580 P 27.8 F 25.3
こ ん だ て	30(月)	☆試食会開催報告☆			< ゴーヤーのツナ和え > 5人分
	チャブチエ ちゅうかポテト ごはん わかめスープ	7月10日に給食試食会を実施しました。前半は学校給食について、基本的なお話をさせていただきました。給食の試食では、納豆の日になんで納豆に合う和食給食を提供しました。その中でも、「ゴーヤーのツナ和え」が人気でした。ぜひおうちでも作ってみてください。			<ul style="list-style-type: none"> ゴーヤー 75g キャベツ 50g もやし 50g コーン 30g ツナ 30g すりごま(白) 小さじ1 いりごま(白) 小さじ1 ドレッシング(和風) 大さじ2 うすくち醤油 大さじ 1/2
小学校	E 586 P 20.9 F 14.8				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。