

2021年度

名護市立

名護学校給食センター

TEL 52-1735

9月

## \*こんだてひょう\*

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

小学校栄養基準量

エネルギー640kcal

たんぱく質18~32g

脂質18~21g



## 生活リズムを整えよう



一日を元気にスタートさせるためには・・・

献  
立  
名

夏休みが終わり休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと体の不調を感じやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するためには、起きたら朝日を浴び、朝ごはんをしっかりと食べて、水分をしっかりと摂り、しっかりと動いて生活リズムを整えましょう。

朝日を浴びよう



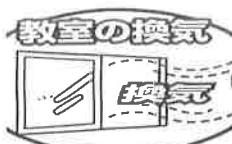
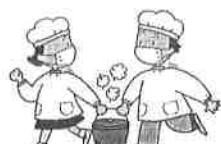
朝食を食べよう



トイレに行こう

献  
立  
名

## 新型コロナに負けない、給食時間の過ごし方

こまめな換  
気をしようしっかり手洗  
いをしようマスクは必  
ずつけようなんでも食  
べよう

静かに食べよう

人数を減らして密を防ごう

健康チェックを忘れずに



## 非常時に備えましょう

水



世界的に流行になっている新型コロナウイルス感染症では、不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食品の不足など備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざという時に慌てずに済みます。

1人1日3リットルが目安です。  
家族分用意しておきましょう。

## 保存性の高い食品

米や乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

普段から多めに買い置きしておくと安心です。

カセットコンロ・ガス  
ボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

**備品類** ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど  
食器や器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

献  
立  
名

20(月)

## 敬老の日



21(火) 大北幼お弁当

- ★牛乳
- ★具だくさんの  
炊き込みごはん
- ★お月見ゼリー

簡易給食

22(水) 大北幼お弁当

- ★牛乳
  - ★具だくさんの  
炊き込みごはん
  - ★お月見ゼリー
- ※幼稚園は梨

簡易給食

23(木) 秋分の日

秋の風物詩  
お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。農作物の収穫を祝って月見だんごなどをお供えします。満月を見ながらお月見だんごを食べたいですね。



24(金) 名護幼・小のみ

- ★牛乳
  - ★具だくさんの  
炊き込みごはん
  - ★お月見ゼリー
- ※幼稚園はみかん

簡易給食

2021年9月 献立 油揚げ油(大豆)は、揚げ調理で掛塩回転式に使用しています。

★お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

曜 日	牛 乳	献立名	使 用 食 材 一 観 表			調味料
			(A) おむに油・青・西になる (たんぱく質・無糖質)	(B) おむに体の調子を整える (ビタミン・無糖質)	(C) おむに力や筋になる (塩・ビタ・無糖質)	
21(火) ～ 24(金)	○	具だくさんの炊き込みごはん  お月見ゼリー	豚肉 大豆 昆布	油揚げ【大豆】 椎茸 人参 切干大根 ごぼう ねぎ	米 麦	こめ油  シママース 醤油 みりん 料理酒 豚だし骨
		お月見ゼリー【りんご】				