

献立名



生活リズムを整えよう



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。

一日を元気にスタートさせるためには・・・

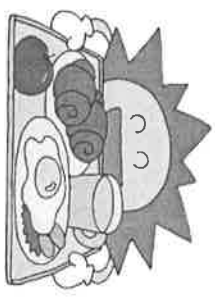
朝日を浴びよう



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



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

こまめな換気
 気をしよう



しっかりと手洗
 いをしよう



マスクは必ず
 づけよう



なんでも食
 べよう



非常時に備えましょう

世界的に流行になっていく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こと、いざという時に慌てずに済みます。

水



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ことで安心です。

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



- ★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

21(火) 大北幼お弁当

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

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わたいですね。



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

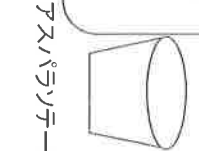
簡易給食

献立名

27(月)



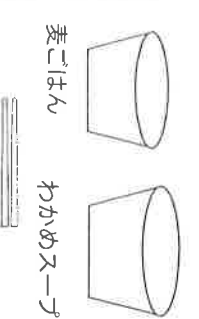
オムライス
 ケチャツナライス
 ケチャ焼き卵
 ケチャツナ



28(火)



人参
 シリシリー



29(水)



魚の
 バジル焼き



30(木)



タピオカ
 ナントカー



できるよになつたかな？



2021年9月献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★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。

		便 用 食 材		調 味 料		
曜日	献立名	おむに血・骨・肉になる (たんぱく質・無糖質)	おむに体の骨子を養える (ビタミン・無糖質)	おむにかや熱になる (炭水化物・糖質)		
21(火) 24(金)	お月見ゼリー	豚肉 大豆 油揚げ【大豆】 昆布	椎茸 人参 ねぎ 切干大根	米 麦 ごめ油	シラネース 醤油 豚だし骨 料理酒 豚だし骨	
			お月見ゼリー【ゆんご】			みりん
27(月)	オムライス	鶏肉 オムライスマシト【たまご】	玉葱 人参 ラツシユルム グリーンピース	ごめ 麦 ごめ油	シラネース こしょう ケチャツ ターソース 白ワイン 鶏だし骨	
			ケチャツ アスパラ コーン	オリーブ油	シラネース こしょう 薄口醤油	
			みかん缶 ココナッツミルク	だんご【大豆】 グラニュー糖 かたくり粉	シラネース	
			ミルクもち			
28(火)	わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たけのこ	ごま	シラネース こしょう 醤油 鶏だし骨	
			生姜	三温糖 かたくり粉 ごめ油	シラネース こしょう 薄口醤油	
			人参 玉葱 にら	ごめ油	シラネース 薄口醤油	
29(水)	あみパン	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	人参 玉葱 トマト にんにく	じゃが芋 三温糖 ごめ油	シラネース こしょう 赤ワイン	
			ホキ	にんにく ばせり	オリーブ油	パンツル粉 オレガノ
			豚肉 大豆 たまご 鶏肉	ブロッコリー コーン	ごめ油	シラネース こしょう 醤油
30(木)	パンパンジーサラダ	鶏ささみ わかめ	たけのこ 人参 キヤバツ もやし 木くらげ 生姜	中華麺【小麦 大豆】 ごま油	焼きそばのだれ【大豆・豚肉・小 麦・ゆんご】 シラネース こしょう ウスター	
			胡瓜 もやし 人参	ごま	パンパンジーサラダ【小麦 ごま 豚肉 鶏肉 大豆】	
			タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖		シラネース シークワサー果汁	

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば

・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

①醤油、薄口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・ゆんごを含みます。

④豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。

⑤デミグラスソースは、小麦・生肉・大豆・鶏肉・豚肉を含みます。⑥カレー粉は、小麦・大豆・生肉・鶏肉・ゆんごを含みます。カレー粉(香辛料のみ28品目なし)

⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧枝豆・もやしは大豆が原料となります。⑨ツナは大豆を含みます。⑩オイスターソースにはカキエキスを使用しています。。