平成29年
6月の予定献立表

神原学校給食ｾﾝﾀｰ
電話番号　917－3479

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食栄養基準		C=ｴﾈﾙ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	19.6 g
	中学	820 kcl	30.0 g	25.1 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

12（月）～16（金）は
残量調査です。
好き嫌いせず
しっかり食べよう！

給食欠食予定

中学校
★9（金）
全学年欠食
★28(水)～30（金）
中学2年生欠食

	1（木）	2（金）かみかみ献立	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）
こんだて	フルーツあんにん さわらの塩焼き 牛乳 むぎごはん はっぽうさい	かぼちゃの甘辛だれ 牛乳 だいこんのにつけ こざかなのあめがらめ むぎごはん	牛乳 にくまん みそラーメン ナムル	牛乳 さかなのマスタードやき クファジューシー ごまあえ	牛乳 アーサ入厚焼玉子 おきなわやきそば ツナあえ	牛乳 モーウイのうめあえ 豚カツ きびごはん ポークカレー	牛乳 パパイヤイリチー あつあげのアーサあんかけ きびごはん とうがんのみそしる
小学校	C 590 P 22.0 F 14.6	C 701 P 26.7 F 21.7	C 619 P 23.3 F 16.7	C 588 P 26.8 F 18.7	C 528 P 27.3 F 20.9	C 734 P 29.1 F 22.7	C 1018 P 93.8 F 29.1
中学校	C 680 P 25.1 F 16.2	C 815 P 30.7 F 24.5	C 713 P 26.5 F 18.2	C 676 P 30.9 F 20.7	C 606 P 31.5 F 23.3	C 832 P 32.5 F 24.4	C 1188 P 111.0 F 33.4

	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）
こんだて	牛乳 ゴーヤーチャンプルー やきししゃも むぎごはん なかみじる	牛乳 バンサンスー はるまき きびごはん ちゅうか	牛乳 ヨーグルトあえ チキンのてりやき こくとうパン ポークビーンズ	牛乳 グレープフルーツ さばのしおやき きびごはん とうがんのにつけ	牛乳 ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ スパゲティナポリタン
小学校	C 599 P 26.0 F 20.3	C 707 P 19.3 F 23.6	C 717 P 30.1 F 20.8	C 637 P 30.8 F 18.0	C 614 P 25.1 F 27.0
中学校	C 688 P 29.7 F 22.9	C 821 P 21.9 F 26.8	C 829 P 34.6 F 23.5	C 737 P 35.5 F 20.1	C 708 P 28.9 F 30.7

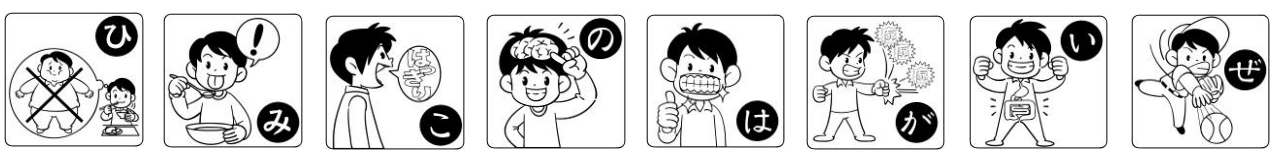
	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）　慰霊の日献立	23(金)　慰霊の日
こんだて	牛乳 ウンチェーいため さわらのみそマヨやき むぎごはん ゆしどうふ	牛乳 ごぼうとナッツのサラダ チキンのパン粉焼き はいがなかよしパン ミネストローネ	牛乳 ぶどうゼリー ビビンバ むぎごはん はるさめスープ	牛乳 やきいも グルクンのから揚げ カンダバージューシー	
小学校	C 641 P 27.2 F 24.3	C 690 P 30.5 F 29.0	C 637 P 24.1 F 18.9	C 529 P 22.7 F 16.6	
中学校	C 741 P 31.1 F 28.0	C 797 P 35.0 F 33.4	C 735 P 27.4 F 21.3	C 606 P 25.9 F 18.2	

	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
こんだて	牛乳 パインゼリー ナーベーラーンブシー さんまのうめに むぎごはん	牛乳 アスパラソテー パンプキンスープ くるまふナゲット コッペパン	牛乳 ぶたキムチいため きびごはん ワンタンスープ	牛乳 オレンジ しいらのみそマヨやき わかめごはん 大根サラダ	牛乳 せんぎりイリチー むぎごはん アーサすまし汁
小学校	C 622 P 22.8 F 17.5	C 593 P 21.9 F 23.7	C 533 P 20.6 F 12.7	C 580 P 22.9 F 17.3	C 488 P 15.7 F 11.9
中学校	C 718 P 26.0 F 19.7	C 683 P 24.9 F 27.0	C 613 P 23.3 F 14.0	C 671 P 26.1 F 19.4	C 557 P 17.4 F 12.9

６月４日は虫歯予防デーです。現代人は、やわらかい食べ物を好む傾向があり、卑弥呼の時代（約１７５０年前！）のかむ回数に比べて約１／６ほどしかないそうです。
よくかんで食べると、いいことがいっぱいあります。「ひみこのはがいーぜ」の合い言葉で覚えよう！

こんな食材で、かみかみ運動！

ひみこのはがいーぜ



- ひ　肥満防止
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音　はっきりと
- の　脳の発達
- は　歯の病気の予防
- が　がんの予防
- い　胃腸を助ける
- ぜ　全力投球（集中力のアッ

学校給食費は、期限内に納めましょう。