

1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前「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。



食品群	体内でのほたろき
赤の食品	血や肉、香をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の潤子をととのえる

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
	中学校	820	27.0~41.5	18.4~27.7

あけましておめでとう
ございます

「食べること」は体づくりの基本、そして生涯の楽しみであり、人とのきずなを深めることができます。今年も神原給食センター職員全員で、安全でおいしい給食づくりに頑張っていきますのでどうぞよろしくお願いたします。

今年もしっかり食べて元気に過ごそう!

5(水)

千切りひりちー
みかん
むぎごはん
豆乳入り豚汁

6(木)

フロッキーサラダ
あけぼん
白花豆スープ

7(金)

魚のゆずみそ焼き
七草がゆ
いんげんのゴマあえ

小学校	E 814	P 25.4	F 13.7	E 631	P 25.4	F 23.5	E 396	P 21.1	F 13.8
中学校	E 720	P 29.2	F 15.0	E 723	P 28.8	F 26.5	E 449	P 24.4	F 15.1

こんだて

11(火)

みだらし団子
しとごはん
大根の煮つけ

12(水)

山芋入りあんわり
豆腐ハンバーグ
ソースやきそば
大根サラダ

13(木)

山芋入りあんわり
豆腐ハンバーグ
ソースやきそば
大根サラダ

14(金)

ロコモコ(ハンバーグ・目玉焼き)
きびごはん
やさいスープ

小学校	E 589	P 21.9	F 12.6	E 507	P 23.8	F 20.6	E 576	P 22.7	F 17.1
中学校	E 701	P 25.6	F 13.5	E 610	P 27.8	F 25.1	E 685	P 26.5	F 18.9

こんだて

ロコモコ(ハンバーグ・目玉焼き)
きびごはん
やさいスープ

17(月)

ロコモコ(ハンバーグ・目玉焼き)
きびごはん
やさいスープ

18(火)

大葉あしフライ
千キンピラフ
カラフルサラダ

19(水)

大葉あしフライ
千キンピラフ
カラフルサラダ

20(木)

きゅうりわかめのツナあえ
きびごはん
マーボー大根

21(金)

きゅうりわかめのツナあえ
きびごはん
マーボー大根

小学校	E 576	P 22.7	F 17.1	E 587	P 21.0	F 17.4	E 557	P 21.1	F 15.6
中学校	E 685	P 26.5	F 18.9	E 670	P 23.4	F 19.2	E 681	P 24.4	F 17.2

こんだて

まくらフライ
クワッシュー
大根のシーク
ウーザー和え

24(月)

まくらフライ
クワッシュー
大根のシーク
ウーザー和え

25(火)

まくらフライ
クワッシュー
大根のシーク
ウーザー和え

26(水)

沖縄そば(麺)
たんかん
沖縄そば(汁・具)
紅芋クムニー

27(木)

タコライス
きびごはん
アーサ汁

28(金)

パイアのツナあえ
ミナダル
むぎごはん
チムシンジ

小学校	E 637	P 25.0	F 19.1	E 586	P 27.5	F 15.3	E 688	P 30.5	F 22.5
中学校	E 742	P 28.9	F 21.4	E 706	P 32.7	F 17.3	E 793	P 36.0	F 25.5

こんだて

もやし炒め
ひんご
きびごはん
肉団子スープ

学校給食週間

食べ物に感謝しなさい

神原学校給食センターでは、24日(月)~28日(金)までの1週間を給食週間とし、沖縄県産の食材を多く使い沖縄の魅力ある郷土料理を紹介していきます。私たちが生活している地域の食文化についても考えてみましょう。

給食週間期間中、神原小学校、神原中学校で県産野菜の実物展示を行う予定です。直接触ってみましょう♪

★給食欠食予定★

小学校・・・欠食なし

中学校・・・
28日 中3欠食

小学校	E 526	P 18.7	F 11.3
中学校	E 617	P 21.5	F 12.0

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、早めに納めましょう。