

※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。



学校給食の 栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月) 神原中欠食	<p>❖ 5月 ❖ 給食目標</p> <p>朝食の大切さを 知ろう</p>			<p>ゴールデンウィークは朝ごはん作り にちょうせんしてみよう！</p> <p>毎日の朝ごはん、せつかくのゴールデンウィークなので家族のためにできることにちょうせんしてみたいかたがでしよう。低学年は、やさいを洗ったり、お米をといだり。高学年は家庭科で習う、ゆでたまごやみそ汁にちょうせんしてもいいですね。中学生になるとバランスの良い食が作れるでしょう。健康な休みを過ごしましょう。</p>		6(金) 神原小・神原中欠食
	<p>健康やかな成長を願い、こどもの日メニューです♪</p> <p>小学校 E 634 P 21.8 F 20.7</p> <p>中学校</p>	<p>おかわもち</p> <p>豚ばらのみそいため</p> <p>おあなごはん わかたけ汁</p>		<p>ありがとう おめでとう 5月8日は 母の日</p>			
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木) アセロラの日	13(金)		
	<p>カラフルサラダ</p> <p>おぎごはん ハヤシライス</p>	<p>きんぴらごぼう</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>きびごはん ジャがいものみそ汁</p>	<p>ささみチーズ焼き</p> <p>ナポリタン イタリアンサラダ</p>	<p>アセロラゼリー</p> <p>グルクンのシークワサーソースかけ</p> <p>とりおこわ アーモンド和え</p>	<p>パンサンスー</p> <p>おぎごはん マーボー大根</p>		
<p>ゴールデンウィーク明けにうれしい給食でスタートしましょう！</p> <p>小学校 E 647 P 23.0 F 16.9</p> <p>中学校 E 769 P 26.7 F 18.6</p>	<p>山芋と豆腐の入ったふわふわでおいしいハンバーグです。</p> <p>E 611 P 22.4 F 17.6</p> <p>E 746 P 26.6 F 21.0</p>	<p>ささみとチーズの相性ばつぐんです。</p> <p>E 573 P 20.9 F 22.8</p> <p>E 684 P 24.3 F 27.5</p>	<p>アセロラのビタミンCで体内から紫外線対策しましょう！</p> <p>E 634 P 26.3 F 19.5</p> <p>E 729 P 30.6 F 22.0</p>	<p>どんな素材もマーボーに変身すると食べやすいです。</p> <p>E 589 P 21.2 F 16.6</p> <p>E 701 P 24.6 F 18.5</p>			
こ ん だ て	16(月) 神原小欠食	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)		
	<p>りんご</p> <p>牛丼 ジャーマンポテト</p>	<p>オレンジ</p> <p>もずく丼 いんげんのツナマヨあえ</p>	<p>ストロベリージャム</p> <p>ポテトナッツサラダ</p> <p>なかよしパン キャロットスープ</p>	<p>クープイリチー</p> <p>魚のみそ焼き</p> <p>きびごはん かしわ汁</p>	<p>あげぎょうざ</p> <p>チャーハン はるさめのちゅうか和え</p>		
<p>たくさんのおかずが使われた栄養満点の牛丼です。</p> <p>小学校 E 803 P 27.1 F 27.3</p> <p>中学校</p>	<p>沖縄県はなんともずくの生産量日本一！</p> <p>E 590 P 20.7 F 17.2</p> <p>E 699 P 23.6 F 19.2</p>	<p>口当たりが楽しいナッツサラダを進んで食べましょう。</p> <p>E 655 P 22.4 F 25.3</p> <p>E 746 P 25.3 F 28.4</p>	<p>毎月第三木曜日は琉球料理の日。本土復帰50周年です☆</p> <p>E 618 P 37.0 F 15.7</p> <p>E 702 P 35.9 F 16.6</p>	<p>花金を中華で楽しみましょう～</p> <p>E 602 P 18.7 F 20.0</p> <p>E 715 P 21.3 F 24.5</p>			
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)		
	<p>タコライス(やさい)</p> <p>タコライス(おぎごはん) もずくのすまし汁</p>	<p>いそか和え</p> <p>きびなごのかりかりフライ</p> <p>おぎごはん とうがんの煮つけ</p>	<p>スナックパン</p> <p>ジャージャーめん キャベツのごまあえ</p>	<p>ひじき炒め</p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>おぎごはん けんちん汁</p>	<p>コーングラタン</p> <p>メキシカンライス かぼちゃサラダ</p>		
<p>38年前に金武町で発祥したタコライス、給食でも人気です。</p> <p>小学校 E 641 P 27.1 F 22.6</p> <p>中学校 E 763 P 31.9 F 25.7</p>	<p>海苔の香りがおいしい『いそかあえ』です。</p> <p>E 588 P 23.8 F 16.9</p> <p>E 721 P 28.6 F 20.0</p>	<p>ジャージャーめんは、めんと具をからめて食べましょう。</p> <p>E 650 P 26.5 F 19.2</p> <p>E 717 P 29.6 F 21.1</p>	<p>塩こうじのおかげでサバのうまみがグンとアップします！</p> <p>E 669 P 30.5 F 24.4</p> <p>E 795 P 36.1 F 28.1</p>	<p>じゃがいもでできたカップグラタンは全部が食べられます。</p> <p>E 642 P 19.4 F 22.5</p> <p>E 725 P 21.3 F 24.6</p>			
こ ん だ て	30(月)	31(火)	<p>毎日、朝ごはんを食べて学校に来ていますか？朝ごはんは良い一日を過ごすためにとても大切です。“たまに”や“少し”ではなく“毎日”“しっかり”食べることが重要です。そのためには夜更かしをせず朝早く起きる事も必要ですね！健康のため自分のためにも朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。</p>				
	<p>ウカライリチー</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>きびごはん 白菜と豚肉のうま煮</p>	<p>にんじんシリシリ</p> <p>あげだしどうふ</p> <p>おぎごはん シカムドウチ</p>	<p>昔は鹿肉で作られていたシカムドウチです。</p> <p>E 631 P 27.9 F 19.4</p> <p>E 760 P 33.4 F 22.8</p>				
<p>『ウカラ』とは沖縄の方言で『おから』のことです♪</p> <p>小学校 E 575 P 25.5 F 13.6</p> <p>中学校 E 683 P 29.5 F 15.0</p>	<p>※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、期日内に納めましょう。</p>						