

令和5年
5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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	*今月の欠食*		*5月* 給食目標		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>子どもの日 ゼリー きんぴら 牛乳</p> <p>わふうおろしハンバーグ</p> <p>きびごはん 若竹汁</p>	<p>神原小学校 ・2日：全校欠食 (遠足のため)</p> <p>神原中学校 ・2日：全校欠食 (振替休のため)</p>		<p>朝食の大切さを 知ろう</p>		<p>毎日の朝ごはん、せっかくのゴールデンウ イークなので家族のためにできることにちょう せんしてみたいかがでしよう。低学年は、や さいを洗ったり、お米をといたり。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>		
<p>健やかな健康を願い、こども 日メニューです♪</p>	<p>小学校 E 647 P 25.9 F 16.8</p> <p>中学校 E 762 P 30.4 F 18.9</p>		<p>小学校 E 644 P 23.6 F 19.7</p> <p>中学校 E 790 P 28.1 F 23.4</p>		<p>小学校 E 624 P 26.4 F 20.2</p> <p>中学校 E 737 P 30.7 F 22.6</p>		<p>小学校 E 659 P 27.5 F 21.3</p> <p>中学校 E 805 P 34.4 F 24.4</p>	
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金) アセロラの日			
	<p>パンサンスー 牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>きびごはん マーボー大根</p>	<p>ウクライリチー 牛乳</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>むぎごはん 白菜と豚肉のうま煮</p>	<p>キャベツのごまあえ 牛乳</p> <p>ジャージャーめん 肉まん</p>	<p>カレーおから 牛乳</p> <p>ちくわのいそべやき</p> <p>きびごはん みそけんちん汁</p>	<p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>きびなごのかりかりフライ</p> <p>クファ きゅうりのおかか和え ジュシー</p>			
<p>ゴールデンウィーク明け、お いしい給食でスタート!</p>	<p>ご飯がすすむ、手作りのしそ 味ひじきがオススメです。</p>	<p>肉そぼろと麺がからんでお いしいジャージャーめん!</p>	<p>おからがおいしくだいへんし ん♪</p>	<p>沖縄北部の本部町の特産 品は「アセロラ」です!</p>				
<p>小学校 E 612 P 27.7 F 14.8</p> <p>中学校 E 714 P 31.9 F 15.9</p>	<p>小学校 E 555 P 18.5 F 11.3</p> <p>中学校 E 663 P 21.2 F 12.0</p>	<p>小学校 E 674 P 23.5 F 26.4</p> <p>中学校 E 807 P 27.2 F 31.8</p>	<p>小学校 E 653 P 28.4 F 22.2</p> <p>中学校 E 775 P 32.8 F 25.2</p>	<p>小学校 E 677 P 39.6 F 19.3</p> <p>中学校 E 760 P 38.2 F 19.9</p>				
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 第三木曜琉球料理の日	19(金) 食育の日=食トレの日			
	<p>さつまポテト 牛乳</p> <p>フータシャー</p> <p>むぎごはん シカムドゥチ</p>	<p>フルーツ杏仁 牛乳</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎごはん 中華コーンスープ</p>	<p>コロコロサラダ 牛乳</p> <p>カボチャひき肉フライ</p> <p>なかよレパン キャロットスープ</p>	<p>ゴーヤーチャンプルー 牛乳</p> <p>梅アングンスー</p> <p>きびごはん クーリジシ</p>	<p>やさしいため 牛乳</p> <p>魚のごま焼き</p> <p>げんまいごはん ご汁</p>			
<p>沖縄復帰記念日なので昔か ら食べ親まれたものを。</p>	<p>世界三大料理の中華。 『青椒肉絲』読めますか?</p>	<p>コロコロお豆もチーズも見た 目のかわいいサラダです。</p>	<p>琉球料理の日。ゴーヤーが 旬を迎え始めています!</p>	<p>食トレ(食事トレーニング)で 体の中から強くなろう!</p>				
<p>小学校 E 646 P 18.7 F 22.8</p> <p>中学校 E 737 P 20.9 F 25.4</p>	<p>小学校 E 647 P 20.4 F 13.8</p> <p>中学校 E 814 P 25.8 F 19.9</p>	<p>小学校 E 611 P 22.4 F 27.8</p> <p>中学校 E 731 P 25.2 F 28.1</p>	<p>小学校 E 654 P 24.0 F 21.6</p> <p>中学校 E 809 P 28.6 F 26.2</p>	<p>小学校 E 570 P 20.0 F 18.7</p> <p>中学校 E 697 P 24.5 F 22.5</p>				
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)			
	<p>フラワーグラタン 牛乳</p> <p>メキシカンライス マカロニサラダ</p>	<p>チーズスコーン(中) パナナ(小) 牛乳</p> <p>もずく丼(むぎごはん) 春雨とササミの中華和え</p>	<p>スコーン(小) パナナ(中) 牛乳</p> <p>カレーうどん さつまサラダ</p>	<p>いそか和え 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>きびごはん 大根そぼろに</p>	<p>もやしのナムル 牛乳</p> <p>あつあげのチリソース</p> <p>むぎごはん キムチスープ</p>			
<p>お花の形になっているかわ いグラタンです!</p>	<p>手作りスコーンの登場! 小中わけて作ります♪</p>	<p>カレーうどんできっと食缶か らっぽだ♪</p>	<p>いそか和えとは海苔のふう みのシンプルな和え物です!</p>	<p>からすぎないキムチスープで 韓国料理を味わいましょう。</p>				
<p>小学校 E 625 P 23.6 F 16.1</p> <p>中学校 E 733 P 27.2 F 17.7</p>	<p>小学校 E 682 P 30.3 F 24.3</p> <p>中学校 E 815 P 35.6 F 27.7</p>	<p>小学校 E 649 P 24.9 F 26.7</p> <p>中学校 E 741 P 28.4 F 30.4</p>	<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”食べるのが重要です。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>今年初のスイカ♪旬をおか えています!!</p>	<p>沖縄の県魚。グルクン、昔よ り海で見なくなりました。</p>	<p>はなやさいって何だろう!調 べてみてね♪</p>	<p>イラスト: 家族で朝食を食べている様子、給食の盛り付け、お花のグラタン。</p>					