マ和5年 II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
果面の「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

裏面の	カアレルギーのある児童・生徒は、糸り、詳細献立表」で内容を必す確認 学級においても毎日確認してくだる	思しましょう。	5 よくかんで 育べよう 日1 税款とだを 日2 税款とう	学校給食の栄養 E=Iネ 基準量 小学校 65 中学校 83	0 21.1~32.5 14.4~21.7
	0.00.00.00.00.00	0000000000	1(水)	2(木)	3(金) 文化の日
2	学校給食は、和食、洋食、中華、琉 理などさまざまな形で提供していま	球料理や創作料	ひじき炒め	(F) (#)	* ◆ I I 月 ◆ * 給食目標
h	めての美味しさを知らせたいと思い 案も栄養士の仕事のひとつです♪		魚の西京焼き	きびなごのなんばんづけ	毎日の食事を
だ	味だろう?」「なんでこんな組み合わなどちょっと考えてみると、そこから		MO CONTROL OF		考えよう
て	がることも多いでしょう。初めての味や組み合わせの			アーモンド	感謝して食べよう
	かし、疑問をもち、挑戦することは人生を何倍も楽しませてくれるものです。『食』を通じて楽しい時間を過		きびごはん かしわ汁	五目ではんが立ていた。	
	料理を食べるのは勇気のいることかもしれません。しかし、疑問をもち、挑戦することは人生を何倍も楽しませてくれるものです。『食』を通じて楽しい時間を過ごしてほしいと願っています。		西京(さいきょう)焼きは県産	なんばんづけにすると、きびなご の骨も食べやすくなりますね。	(E)
	0.00.00.00.00.00.00.00.00.		カジキを使用します♪ E 565 P 29.7 F 14.2 E 670 P 34.9 F 15.5	E 615 P 26.2 F 19.8 E 705 P 29.6 F 22.0	
	6(月)	7(火)	8(水) いい歯の日	9(木)	10(金)
2	カレーおから	青菜のちゅうか いため 一	とっとチーズ	マーミナーチャンブルー	きゅうりのおかか和え
h	チーズ大福		かぼちゃグラタン	[4]	[年]
だ	あつあげのチリソース	コーン焼売		ツナ入り油みそ	さんまみぞれ煮
て			コールスロー		
	むぎごはんかきたま汁	むぎごはん ワンタンスープ	ナポリタンサラダ	きびごはん シカムドゥチ	きびごはん 肉じゃが
	食物繊維やカルシウムたっぷりの おからを進んで食べよう。	野菜がたっぷりとれる中華料 理です!	とっとチーズの小魚とチーズでカルシ ウムUP!丈夫な歯をつくろう!	シカ(鹿)ムドゥチ(もどき)昔は 鹿肉で作られていた料理です。	さんまの美味しい季節です。骨まで食べられるので安心して食べてね!
小学校 中学校	E 806 P 31.3 F 24.9	E 590 P 19.0 F 18.5	E 563 P 20.9 F 21.5 E 659 P 23.8 F 25.0	E 636 P 27.6 F 19.7 E 755 P 31.8 F 22.1	E 633 P 26.3 F 16.4 E 763 P 31.5 F 18.8
1 3 12	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 第三木曜琉球料理の日	17(金)
2	なし、「中乳」	フルーツ杏仁	カリフラワー サラダ 牛乳	((((((((((((((((((((((((((((((((((((((ゴマ菓子
h	たくあんのごまあえ	ショーロンポー	チリドック	さつまいも天ぷら	(量)
だ	(N Die	(C) (SO)			チョレギサラダ
7	メースイズは人 秋のきのこ			クファ ほうれんそうの	
	ざっこくごはん 秋のきのこ	むぎごはん 冬瓜の中華煮	チリドック・ペン) スープ	ジューシー スーネー	きびごはん スンドゥブ
	きのこや梨(なし)で秋をたっ ぷり味わいましょう!	冬瓜は沖縄料理だけでなく和洋中な んにでも合う万能食材ですね!	パンに具をはさんで、自分で チリドックを作りましょう。	いい芋の日です。昔から親しまれ た芋を進んで食べましょう。	ちょっぴり辛い大人な韓国料理を楽しもう!
小学校 中学校	E 612 P 19.8 F 16.9 E 727 P 22.9 F 19.0	E 716 P 24.7 F 21.9 E 843 P 27.9 F 24.3	E 659 P 24.2 F 27.2 E 755 P 27.8 F 31.0	E 639 P 20.2 F 22.3 E 723 P 23.0 F 24.7	E 672 P 22.4 F 24.4 E 786 P 25.4 F 27.2
1 71	20(月)	21(火)	22(水)	23(木) 勤労感謝の日	24(金)
2	こまつなの和え物	キャベツソテー	みかん (中乳)	1154	にんじんシリシリー
h	魚のもみじ焼き	トマトオムレツ	とうふハンバーグ	ありがう	ンムクジアンダーギー
だ	The state of the s			-5113	Command Command
て			秋の香りなかのではまる		
	げんまいごはん。みぞれ汁	むぎごはん 豆乳チャウダー	ごはん	THE HOE	きびごはん 豚汁
	すりおろし人参を使ってもみじを イメージした魚は味もgood	シチューは何派?パンでもご飯でも合 うように豆乳で仕上げました♪	ですね。		紅芋と芋くずで作る手作りのンム クジアンダーギーを食べよう!
<u>小学校</u> 中学校	E 617 P 28.5 F 19.1 E 732 P 33.7 F 21.6	E 645 P 23.0 F 21.6 E 787 P 27.3 F 25.7	E 608 P 20.7 F 18.8 E 711 P 24.0 F 22.5	Hoiclue	E 640 P 22.6 F 16.1 E 762 P 26.0 F 17.9
	27(月)	28(火) ヌンクーグヮー	29(水)	30(木)	*今月の欠食*
2	りんご(単乳)	タグーグリー 年乳	中乳	チーズおから	4日:神原小全校
h	さっぱりサラダ	焼きししゃも	メンチカツ	千草焼	Ⅰ7日:神原小 Ⅰ~4年生
だて					1 ~ 4 年生 28.29日:神原小5年生
	ざっこくごはん ピーフ	むぎごはん アーサ入り ゆし豆腐	すきやき かぼちゃ和風 うどん サラダ	むぎごはん 魚そうめん汁	
	ご飯に雑穀が入ると不足しがち な食物繊維が取れます♪	普段から小魚食べていますか?食べる時は頭から食べましょう。	すき焼きは江戸時代から日本 人に好まれています。	魚そうめんとは、そうめんのように なっているかまぼこです♪	
小学校	F 671 P 194 F 231	E 554 P 27.7 F 14.2	E 551 P 21.4 F 24.4	F 600 P 240 F 194	