

※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。



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
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

◆1月◆

給食目標

郷土料理の良さを
見つけよう

◎郷土料理について◎

日本各地、その地域で広く伝承されている地域特有の料理を郷土料理と言います。沖縄という郷土料理は琉球料理をさします。沖縄の歴史をたどると琉球王朝時代に中国より伝わる医食同源の理念にない、『医学的な治療も日常的な食事も、ともに人間の生命を養い健康を守るものでその源は同じである』という考え方に基づいた料理がたくさん残っています。その『クスイムン』『ヌチグスイ』として生活に根付いている料理や王様が食べていた宮廷料理を琉球料理と言います。児童生徒に味わってもらい、良さを知り育ってほしいと願います。歴史同様、食文化も途切れる事無く繋いでほしい大切なものです。

※今月の欠食※

22日(月)
神原小学校

26日(金)
神原中3年生

5(金)

豆乳バナナコッタ

紅白ゆずなます

いわしの甘露煮

うめごはん おぞうに

紅白が楽しめる給食で2024年スタートです('◇')ゞ

E	605	P	21.0	F	12.5
E	693	P	23.1	F	13.0

<p>こんだて</p> <p>8(月)</p>	<p>9(火)</p> <p>バナナ</p> <p>とうふ肉みそ包み</p> <p>七草風おかゆ</p> <p>なっとうあえ</p>	<p>10(水)</p> <p>マーシャルビーンズ</p> <p>はなやさいサラダ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>あみパン</p> <p>ポトフ</p>	<p>11(木)</p> <p>きなこもち</p> <p>魚のみそマヨ焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>大根の煮つけ</p>	<p>12(金)</p> <p>いちご</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>きびごはん</p> <p>中華たまごスープ</p>																																																												
<p>成人の日 小中学生のみなさんも健康で成人を迎えられるように日々の食生活を整えましょう。</p>	<p>春の七草言えるかな?食べ過ぎた胃腸を整えよう!</p>	<p>マーシャルビーンズは大豆とココアのできたジャムです。</p>	<p>鏡開きに、お餅を食べましょう。のどにつまらせないようにね!</p>	<p>いちごの旬の時期です!!種まで赤い方が甘くておいしいよ!</p>																																																												
<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>514</td> <td>P</td> <td>21.8</td> <td>F</td> <td>15.9</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>634</td> <td>P</td> <td>24.7</td> <td>F</td> <td>16.7</td> </tr> </table>	E	514	P	21.8	F	15.9	E	634	P	24.7	F	16.7	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>514</td> <td>P</td> <td>21.8</td> <td>F</td> <td>15.9</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>634</td> <td>P</td> <td>24.7</td> <td>F</td> <td>16.7</td> </tr> </table>	E	514	P	21.8	F	15.9	E	634	P	24.7	F	16.7	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>646</td> <td>P</td> <td>22.7</td> <td>F</td> <td>26.2</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>743</td> <td>P</td> <td>26.1</td> <td>F</td> <td>29.4</td> </tr> </table>	E	646	P	22.7	F	26.2	E	743	P	26.1	F	29.4	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>683</td> <td>P</td> <td>31.2</td> <td>F</td> <td>16.6</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>816</td> <td>P</td> <td>36.6</td> <td>F</td> <td>18.3</td> </tr> </table>	E	683	P	31.2	F	16.6	E	816	P	36.6	F	18.3	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>617</td> <td>P</td> <td>21.7</td> <td>F</td> <td>21.6</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>739</td> <td>P</td> <td>25.1</td> <td>F</td> <td>24.7</td> </tr> </table>	E	617	P	21.7	F	21.6	E	739	P	25.1	F	24.7
E	514	P	21.8	F	15.9																																																											
E	634	P	24.7	F	16.7																																																											
E	514	P	21.8	F	15.9																																																											
E	634	P	24.7	F	16.7																																																											
E	646	P	22.7	F	26.2																																																											
E	743	P	26.1	F	29.4																																																											
E	683	P	31.2	F	16.6																																																											
E	816	P	36.6	F	18.3																																																											
E	617	P	21.7	F	21.6																																																											
E	739	P	25.1	F	24.7																																																											

<p>こんだて</p> <p>15(月)</p> <p>おにぎり用のり</p> <p>魚のおひたし</p> <p>かおりごはん</p> <p>すいとん汁</p>	<p>16(火)</p> <p>シマナーのツナあえ</p> <p>うじら豆腐</p> <p>むぎごはん</p> <p>とり汁</p>	<p>17(水)</p> <p>ミニ蒸しパン(小)</p> <p>紅いもムーチー(中)</p> <p>野菜そば</p> <p>ミミガー和え</p>	<p>18(木)</p> <p>ミニ蒸しパン(中)</p> <p>紅いもムーチー(小)</p> <p>もずく丼(むぎごはん)</p> <p>にがなの白和え</p>	<p>19(金)</p> <p>千切りイリチー</p> <p>ハンチュミ</p> <p>きびごはん</p> <p>イカスミ汁</p>																																																												
<p>給食の発祥の地、長野県で食べられた給食を再現しました!</p>	<p>うじら豆腐やとり汁は昔から沖縄で食べ親しまれた料理です。</p>	<p>ミミガー♪豚は余らせるところなく食べられるね!</p>	<p>今日はムーチーの日です。紅芋入りとなっています。</p>	<p>久しぶりの登場!イカスミ汁、進んで食べてくれるかな?</p>																																																												
<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>564</td> <td>P</td> <td>30.5</td> <td>F</td> <td>12.1</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>669</td> <td>P</td> <td>35.5</td> <td>F</td> <td>13.2</td> </tr> </table>	E	564	P	30.5	F	12.1	E	669	P	35.5	F	13.2	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>592</td> <td>P</td> <td>27.3</td> <td>F</td> <td>16.8</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>703</td> <td>P</td> <td>31.6</td> <td>F</td> <td>18.6</td> </tr> </table>	E	592	P	27.3	F	16.8	E	703	P	31.6	F	18.6	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>606</td> <td>P</td> <td>30.3</td> <td>F</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>745</td> <td>P</td> <td>35.3</td> <td>F</td> <td>23.6</td> </tr> </table>	E	606	P	30.3	F	20.8	E	745	P	35.3	F	23.6	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>633</td> <td>P</td> <td>21.7</td> <td>F</td> <td>14.1</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>724</td> <td>P</td> <td>25.5</td> <td>F</td> <td>15.5</td> </tr> </table>	E	633	P	21.7	F	14.1	E	724	P	25.5	F	15.5	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>563</td> <td>P</td> <td>28.3</td> <td>F</td> <td>13.1</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>670</td> <td>P</td> <td>33.1</td> <td>F</td> <td>14.1</td> </tr> </table>	E	563	P	28.3	F	13.1	E	670	P	33.1	F	14.1
E	564	P	30.5	F	12.1																																																											
E	669	P	35.5	F	13.2																																																											
E	592	P	27.3	F	16.8																																																											
E	703	P	31.6	F	18.6																																																											
E	606	P	30.3	F	20.8																																																											
E	745	P	35.3	F	23.6																																																											
E	633	P	21.7	F	14.1																																																											
E	724	P	25.5	F	15.5																																																											
E	563	P	28.3	F	13.1																																																											
E	670	P	33.1	F	14.1																																																											

<p>こんだて</p> <p>22(月)</p> <p>りんごのブラウニー</p> <p>れんこんとごぼうのきんぴら</p> <p>ミートボール</p> <p>むぎごはん</p> <p>豆乳入り豚汁</p>	<p>23(火)</p> <p>アーモンド</p> <p>魚のパン粉やき</p> <p>メキシカンライス</p> <p>イタリアンサラダ</p>	<p>24(水)</p> <p>だいコーンサラダ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>黒糖パン</p> <p>ボルシチ</p>	<p>25(木)</p> <p>牛肉と青菜の中華いため</p> <p>はるまき</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>26(金)</p> <p>ミルクココア</p> <p>ひじき炒め</p> <p>ちくわのいそべやき</p> <p>きびごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p>																																																						
<p>中学生に必要な量の給食です。しっかり完食目指してがんばりましょう!</p>	<p>メキシコやイタリアなど各国の味わい広がる給食です。</p>	<p>ピーズもたっぷりボルシチは体温まるスープです。</p>	<p>春じゃなくても大人気の春巻は米粉でサクサクです!</p>	<p>なめこのぬめりがたのしいみそ汁は体も温めてくれます。</p>																																																						
<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>892</td> <td>P</td> <td>32.0</td> <td>F</td> <td>22.1</td> </tr> </table>	E	892	P	32.0	F	22.1	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>632</td> <td>P</td> <td>25.4</td> <td>F</td> <td>22.7</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>720</td> <td>P</td> <td>28.9</td> <td>F</td> <td>25.0</td> </tr> </table>	E	632	P	25.4	F	22.7	E	720	P	28.9	F	25.0	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>648</td> <td>P</td> <td>30.6</td> <td>F</td> <td>22.8</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>684</td> <td>P</td> <td>30.9</td> <td>F</td> <td>21.7</td> </tr> </table>	E	648	P	30.6	F	22.8	E	684	P	30.9	F	21.7	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>645</td> <td>P</td> <td>20.4</td> <td>F</td> <td>21.4</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>791</td> <td>P</td> <td>23.8</td> <td>F</td> <td>25.8</td> </tr> </table>	E	645	P	20.4	F	21.4	E	791	P	23.8	F	25.8	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>622</td> <td>P</td> <td>24.0</td> <td>F</td> <td>18.3</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>757</td> <td>P</td> <td>29.8</td> <td>F</td> <td>20.7</td> </tr> </table>	E	622	P	24.0	F	18.3	E	757	P	29.8	F	20.7
E	892	P	32.0	F	22.1																																																					
E	632	P	25.4	F	22.7																																																					
E	720	P	28.9	F	25.0																																																					
E	648	P	30.6	F	22.8																																																					
E	684	P	30.9	F	21.7																																																					
E	645	P	20.4	F	21.4																																																					
E	791	P	23.8	F	25.8																																																					
E	622	P	24.0	F	18.3																																																					
E	757	P	29.8	F	20.7																																																					

<p>こんだて</p> <p>29(月)</p> <p>たんかん</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>ざっくごごはん</p> <p>スピニッチカレー</p>	<p>30(火)</p> <p>ぶたのしょうがいため</p> <p>さばゆずみそ煮</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくとたまごのスープ</p>	<p>31(水)</p> <p>チーズ</p> <p>メンチカツ</p> <p>やきうどん</p> <p>まごはやさいいサラダ</p>	<p>◆給食週間とは?◆</p> <p>給食週間とは明治22年に初めて給食が提供されたことを記念とし、学校給食の意義や役割について児童生徒への関心を高めるために全国で行われている取組です。</p> <p>◇神原センターの給食週間は1月15日~19日◇</p> <p>給食目標である『郷土料理の良さ』を伝えるため、沖縄で昔から受け継がれている琉球料理や県産食材を取り入れた沖縄づくしの献立となっています。沖縄の良さを再認識してくれると嬉しいです。</p>																																				
<p>スピニッチとは何の野菜でしょう?カレーを見たらわかるかも♡</p>	<p>豚と生姜の相性抜群!元気が出そうな一品です。</p>	<p>「まごはやさいい」どんな食材が入っているかな?</p>																																					
<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>625</td> <td>P</td> <td>18.7</td> <td>F</td> <td>19.4</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>743</td> <td>P</td> <td>21.2</td> <td>F</td> <td>21.9</td> </tr> </table>	E	625	P	18.7	F	19.4	E	743	P	21.2	F	21.9	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>667</td> <td>P</td> <td>27.9</td> <td>F</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>804</td> <td>P</td> <td>34.3</td> <td>F</td> <td>28.1</td> </tr> </table>	E	667	P	27.9	F	24.2	E	804	P	34.3	F	28.1	<table border="1"> <tr> <td>E</td> <td>558</td> <td>P</td> <td>23.1</td> <td>F</td> <td>24.5</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>664</td> <td>P</td> <td>27.0</td> <td>F</td> <td>28.9</td> </tr> </table>	E	558	P	23.1	F	24.5	E	664	P	27.0	F	28.9	
E	625	P	18.7	F	19.4																																		
E	743	P	21.2	F	21.9																																		
E	667	P	27.9	F	24.2																																		
E	804	P	34.3	F	28.1																																		
E	558	P	23.1	F	24.5																																		
E	664	P	27.0	F	28.9																																		