

※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		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	2(月) 神原中欠食 かしわもち 豚ばらのみそいため おあなごはん わかたけ汁	<p>✪ 5月 ✪ 給食目標 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 にちょうせんしてみよう!</p> <p>毎日の朝ごはん、せっ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ががでしょう。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一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 おみあさん 5月8日は 母の日
	健康やかな成長を願い、こどもの日メニューです♪				
	小学校 E 634 P 21.8 F 20.7 中学校				
こ ん だ て	9(月) カラフルサラダ むぎごはん ハヤシライス	10(火) きんぴらごぼう とうふハンバーグ きびごはん じゃがいものみそ汁	11(水) ささみチーズ焼き ナポリタン イタリアンサラダ	12(木) アセロラの日 アセロラゼリー グルグクのシークワサーソースかけ とりおこわ アーモンド和え	13(金) バンサンスー むぎごはん マーボー大根
	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!	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。	ささみとチーズの相性ばつぐんです。	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!	どんな素材もマーボーに変身すると食べやすいです。
	小学校 E 647 P 23.0 F 16.9 中学校 E 769 P 26.7 F 18.6	E 611 P 22.4 F 17.6 E 746 P 26.6 F 21.0	E 573 P 20.9 F 22.8 E 684 P 24.3 F 27.5	E 634 P 26.3 F 19.5 E 729 P 30.6 F 22.0	E 589 P 21.2 F 16.6 E 701 P 24.6 F 18.5
こ ん だ て	16(月) 神原小欠食 りんご 牛丼 ジャーマンポテト	17(火) オレンジ もずく丼 いんげんのツナマヨあえ	18(水) ストロベリージャム ポテトナッツサラダ なかよしパン キャロットスープ	19(木) クービーリチー 魚のみそ焼き きびごはん かしわ汁	20(金) あげぎょうぎ チャーハン はるさめのちゅうか和え
	たくさんの食材が使われた栄養満点の牛丼です。	沖縄県はなんともずくの生産量日本一!	口当たりが楽しいナッツサラダを進んで食べましょう。	毎月第三木曜日は琉球料理の日。本土復帰50周年です☆	花金を中華で楽しみましょう~
	小学校 E 803 P 27.1 F 27.3 中学校	E 590 P 20.7 F 17.2 E 699 P 23.6 F 19.2	E 655 P 22.4 F 25.3 E 746 P 25.3 F 28.4	E 618 P 37.0 F 15.7 E 702 P 35.9 F 16.6	E 602 P 18.7 F 20.0 E 715 P 21.3 F 24.5
こ ん だ て	23(月) タコライス(やさい) タコライス(むぎごはん) もずくのすまし汁	24(火) いそか和え きびなごのかりかりフライ むぎごはん とうがんの煮つけ	25(水) スナックパン ジャージャーめん キャベツのごまあえ	26(木) ひじき炒め さばの塩こうじ焼き むぎごはん けんちん汁	27(金) コーングラタン メキシカンライス かぼちゃサラダ
	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。	海苔の香りがおいしい『いそかあえ』です。	ジャージャーめんは、めんと具をからめて食べましょう。	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!	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。
	小学校 E 641 P 27.1 F 22.6 中学校 E 763 P 31.9 F 25.7	E 588 P 23.8 F 16.9 E 721 P 28.6 F 20.0	E 650 P 26.5 F 19.2 E 717 P 29.6 F 21.1	E 669 P 30.5 F 24.4 E 795 P 36.1 F 28.1	E 642 P 19.4 F 22.5 E 725 P 21.3 F 24.6
こ ん だ て	30(月) ウカライリチー しそ味ひじき きびごはん 白菜と豚肉のうま煮	31(火) にんじんシリシリ あげだしどうふ むぎごはん シカムドゥチ	<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>		
	『ウカラ』とは沖縄の方で『おから』のことです♪	昔は鹿肉で作られていたシカムドゥチです。			
	小学校 E 575 P 25.5 F 13.6 中学校 E 683 P 29.5 F 15.0	E 631 P 27.9 F 19.4 E 760 P 33.4 F 22.8			

※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。