

※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	<p>❖6月❖ 給食目標</p> <p>歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう</p>	<p>給食欠食予定</p> <p>神原小学校 6月27日(月)</p>	<p>1(水)</p>	<p>2(木)</p>	<p>3(金) グングウチグニチ</p>
	<p>小学校</p>	<p>ターサイパオズとはシュウマイのような中華のおかずです。</p>	<p>冬瓜はどんな料理にも合う万能野菜!かむでおくみ防止♪</p>	<p>旧暦の5月5日沖縄では昔からあまがしを食べていました。</p>	
	<p>中学校</p>	<p>E 583 P 23.0 F 30.1 E 654 P 26.0 F 33.6</p>	<p>E 632 P 23.7 F 19.8 E 746 P 27.2 F 22.2</p>	<p>E 678 P 25.0 F 20.3 E 791 P 28.3 F 22.5</p>	
こ ん だ て	<p>6(月)</p>	<p>7(火)</p>	<p>8(水)</p>	<p>9(木)</p>	<p>10(金)</p>
	<p>歯と口の健康週間① かみごたえばつぐんメニュー!</p>	<p>歯と口の健康週間② かむ強化されたデザート!</p>	<p>歯と口の健康週間③ かむのが楽しいサラダです!</p>	<p>歯と口の健康週間④ ひとくち30回かみましょう!</p>	<p>歯と口の健康週間⑤ 何が入ったきんぴらかな?</p>
	<p>小学校</p>	<p>E 623 P 23.3 F 16.7 E 765 P 28.7 F 20.7</p>	<p>E 571 P 20.3 F 13.0 E 674 P 23.2 F 14.0</p>	<p>E 589 P 24.6 F 25.0 E 709 P 28.2 F 28.7</p>	<p>E 621 P 19.5 F 23.2 E 730 P 22.6 F 27.6</p>
こ ん だ て	<p>13(月)</p>	<p>14(火)</p>	<p>15(水)</p>	<p>16(木) 琉球料理の日</p>	<p>17(金)</p>
	<p>クファは方言で『かたい』沖縄版炊き込みご飯です!</p>	<p>なめこは、のどを保護し、カゼやウイルスから守ってくれます。</p>	<p>見た目よりおいしいスパゲティ。食べてみましょう!</p>	<p>クーリジシとは冬瓜や豚肉、たまごの入った琉球料理です。</p>	<p>大量調理の煮つけはたった2時間でおいしく変身します♪</p>
	<p>小学校</p>	<p>E 627 P 22.5 F 22.5 E 758 P 27.1 F 27.3</p>	<p>E 594 P 23.4 F 18.4 E 697 P 26.6 F 20.0</p>	<p>E 614 P 25.4 F 30.7 E 710 P 29.5 F 35.4</p>	<p>E 618 P 27.3 F 18.7 E 730 P 31.4 F 20.9</p>
こ ん だ て	<p>20(月)</p>	<p>21(火)</p>	<p>22(水)</p>	<p>23(木) 慰霊の日</p>	<p>24(金)</p>
	<p>美味しい給食で一週間のはじまりです♪</p>	<p>パンに魚フライとキャベツをはさんで食べましょう。</p>	<p>慰霊の前日として沖縄を思う日。食べ物に感謝しましょう。</p>	<p>『まごはやさい』は健康的な食材の頭文字となっています!</p>	
	<p>小学校</p>	<p>E 623 P 20.3 F 18.1 E 742 P 23.3 F 20.4</p>	<p>E 670 P 26.5 F 25.0 E 769 P 30.1 F 28.3</p>	<p>E 540 P 21.4 F 15.5 E 606 P 25.6 F 18.4</p>	<p>E 588 P 29.2 F 21.8 E 702 P 33.6 F 24.9</p>
こ ん だ て	<p>27(月) 神原小欠食</p>	<p>28(火)</p>	<p>29(水)</p>	<p>30(木)</p>	<p>ひとくち30回噛んでいますか?</p>
	<p>手作りのゴマ菓子です。進んで食べましょう!</p>	<p>和え物はおかかのおかげで塩分を控えることができます!</p>	<p>紫外線から肌を守るためにはビタミンの摂取が必要です♪</p>	<p>具だくさんのおいしいみそ汁でご飯がすすみます!</p>	
	<p>小学校</p>	<p>E 626 P 27.5 F 15.9 E 747 P 32.3 F 17.7</p>	<p>E 636 P 27.8 F 23.4 E 725 P 32.2 F 25.4</p>	<p>E 569 P 26.9 F 14.9 E 673 P 30.7 F 16.3</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。