

※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。



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>◆1月◆</p> <p>給食目標</p> <p>郷土料理の良さを 見つけよう</p>	<p>◎郷土料理について◎</p> <p>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、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』という考えに基づいた料理がたくさん残っています。その『クスイム』『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。</p>	<p>5(木)</p> <p>豆乳パンナコッタ 紅白ゆずなます いわしの甘露煮 うめごはん おぞうに</p>	<p>6(金) 七草</p> <p>バナナ かきあげ 七草風おかゆ まごはやさいいサラダ</p>
	<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>紅白が楽しめる給食で2023年スタートです('◇')</p> <p>E 604 P 21.0 F 12.5 E 692 P 23.1 F 13.0</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>E 561 P 16.4 F 22.5 E 741 P 19.4 F 27.9</p>	

こ ん だ て	<p>9(月) 成人の日</p>	<p>10(火)</p> <p>いちご キャベツサラダ げんまいごはん チキンカレー</p>	<p>11(水)</p> <p>くわの実ジャム カリフラワーサラダ フラワーグラタン あみパン グリーンポタージュ</p>	<p>12(木)</p> <p>ホイコーロー ぎょうざ むぎごはん 中華たまごスープ</p>	<p>13(金)</p> <p>なっとう かいそうサラダ きびごはん 肉じゃが</p>
	<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>いちごの旬の時期です!! 種まで赤いと甘くておいしいよ♪</p> <p>E 632 P 20.0 F 18.8 E 752 P 22.8 F 21.2</p>	<p>県産くわの実ジャム♪ブルーベリーみたいでオススメです!</p> <p>E 613 P 23.4 F 19.6 E 698 P 25.9 F 21.3</p>	<p>ホイコーローとは漢字では回鍋肉と書きます!</p> <p>E 609 P 21.3 F 21.6 E 731 P 24.6 F 24.7</p>	<p>好きな和食ランキングでトップ10に入る肉じゃがの登場。</p> <p>E 646 P 27.3 F 16.7 E 756 P 30.4 F 17.8</p>

こ ん だ て	<p>16(月) 給食週間</p> <p>シマナーのツナあえ うじら豆腐 むぎごはん とり汁</p>	<p>17(火) 給食週間</p> <p>紅いもムーチャー(小) チーズ大福(中) もずく丼 ながの(むぎごはん) 白和え</p>	<p>18(水) 給食週間</p> <p>紅いもムーチャー(中) チーズ大福(小) 野菜そば ミミガー和え</p>	<p>19(木) 給食週間</p> <p>たんかん ツナとわかめの和え物 クファ ジューシー あつあげのむずくあんかけ</p>	<p>20(金) 給食週間</p> <p>千切りイリチー ハンチュミ むぎごはん イカスミ汁</p>
	<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>沖縄で昔から親しまれた食材や料理を楽しみましょう!</p> <p>E 604 P 26.6 F 18.4 E 718 P 30.7 F 20.5</p>	<p>苦いお野菜も豆腐や味噌で味をつけて食べやすいよ♪</p> <p>E 633 P 21.7 F 14.1 E 709 P 24.5 F 15.7</p>	<p>ミミガー♪豚は余らせることなく食べられるね!</p> <p>E 607 P 29.7 F 22.1 E 767 P 35.8 F 25.2</p>	<p>県産みかんの中でも香りがよくて甘くて人気のたんかん!!</p> <p>E 618 P 24.2 F 20.9 E 726 P 29.0 F 24.7</p>

こ ん だ て	<p>23(月) 旧正月</p> <p>ヌンクグラー ごま団子 きびごはん なかみ汁</p>	<p>24(火)</p> <p>中華あえ コーン焼売 むぎごはん マーボーはるさめ</p>	<p>25(水)</p> <p>チーズおから オムレツ 黒糖パン ボルシチ</p>	<p>26(木)</p> <p>ひじき炒め ミートボール むぎごはん 豚汁</p>	<p>27(金) 旧暦七草</p> <p>カップでヤクルト コロケ 菜じゅうい だいずあまから</p>
	<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>旧正月、家庭でも祝っていますか? イーソーグッチデービル。</p> <p>E 663 P 26.7 F 18.6 E 769 P 30.9 F 20.5</p>	<p>麻婆の味つけはなんにでも合いますね♪</p> <p>E 637 P 21.4 F 16.6 E 750 P 24.1 F 17.9</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>E 659 P 29.6 F 24.6 E 757 P 34.2 F 28.2</p>	<p>ひじきにはカルシウムも豊富に含まれていますよ!</p> <p>E 609 P 24.9 F 17.5 E 713 P 28.1 F 19.0</p>

こ ん だ て	<p>30(月)</p> <p>フルーツ白玉 ガパオライス(むぎごはん) マッシュルームスープ</p>	<p>31(火)</p> <p>ごぼうサラダ さばの塩こうじ焼き きびごはん かきたま汁</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16日~20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>※今月の欠食※</p> <p>27日(金) 神原中3年生</p>
	<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>タイ料理ガパオライス! パズルが効いてご飯がすすみます!</p> <p>E 691 P 22.5 F 20.7 E 822 P 25.7 F 23.3</p>	<p>塩こうじでサバのうま味がグンッとアップします♪</p> <p>E 605 P 26.7 F 20.8 E 726 P 31.4 F 23.9</p>	