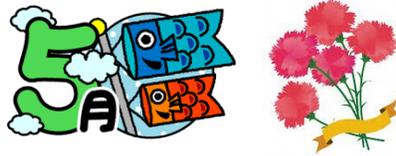


令和5年
5月の予定献立表

※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	14.4~21.7
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	*今月の欠食*		*5月* 給食目標		ゴールデンウィークは朝ごはん作り にちょうせんしてみよう!		
	<p>子どもの日ゼリー きんぴら 牛乳</p> <p>わふうおろしハンバーグ</p> <p>きびごはん 若竹汁</p>	<p>神原小学校</p> <p>・2日：全校欠食 (遠足のため)</p> <p>神原中学校</p> <p>・2日：全校欠食 (振替休のため)</p>		<p>朝食の大切さを 知ろう</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でしよう。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食が作れるでしょう。健康な休みを過ごしましょう。</p>		
	健やかな健康を願い、こども日メニューです♪							
小学校	E 647 P 25.9 F 16.8							
中学校	E 762 P 30.4 F 18.9							
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	アセロラの日		
	<p>パンサンスー 牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>きびごはん マーボー大根</p>	<p>ウクライリチー 牛乳</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>むぎごはん 白菜と豚肉のうま煮</p>	<p>キャベツのごまあえ 牛乳</p> <p>ジャージャーめん 肉まん</p>	<p>カレーおから 牛乳</p> <p>ちくわのいそべやき</p> <p>きびごはん みそけんちん汁</p>	<p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>きびなごのかりかりフライ</p> <p>クファ ジューシー きゅうりのおかか和え</p>			
	ゴールデンウィーク明け、おいしい給食でスタート!		ご飯がすすむ、手作りのしそ味ひじきがオススメです。		肉そぼろと麺がからんでおいしいジャージャーめん!		おからがおいしくだいへんしん♪	
小学校	E 644 P 23.6 F 19.7	E 634 P 24.9 F 20.9	E 624 P 26.4 F 20.2	E 659 P 27.5 F 21.3	E 614 P 20.2 F 19.1	沖縄北部の本部町の特産品は「アセロラ」です!		
中学校	E 790 P 28.1 F 23.4	E 749 P 28.7 F 23.5	E 737 P 30.7 F 22.6	E 805 P 34.4 F 24.4	E 723 P 24.1 F 22.6			
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	第三木曜琉球料理の日 食育の日=食トレの日		
	<p>さつまポテト 牛乳</p> <p>フータシヤー</p> <p>むぎごはん シカムドウチ</p>	<p>フルーツ杏仁 牛乳</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎごはん 中華コーンスープ</p>	<p>ココロサラダ 牛乳</p> <p>カボチャひき肉フライ</p> <p>なかよレパン キャロットスープ</p>	<p>ゴーヤーチャンプルー 牛乳</p> <p>梅アングンスー</p> <p>きびごはん クーリジシ</p>	<p>やさしいため 牛乳</p> <p>魚のごま焼き</p> <p>げんまいごはん ご汁</p>			
	沖縄復帰記念日なので昔から食べ親まれたものを。		世界三大料理の中華。『青椒肉絲』読めますか?		ココロお豆もチーズも見た目のかわいいサラダです。		琉球料理の日。ゴーヤーが旬を迎え始めています!	
小学校	E 612 P 27.7 F 14.8	E 555 P 18.5 F 11.3	E 674 P 23.5 F 26.4	E 653 P 28.4 F 22.2	E 677 P 39.6 F 19.3	食トレ(食事トレーニング)で体の中から強くなろう!		
中学校	E 714 P 31.9 F 15.9	E 663 P 21.2 F 12.0	E 807 P 27.2 F 31.8	E 775 P 32.8 F 25.2	E 760 P 38.2 F 19.9			
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)			
	<p>フラワーグラタン 牛乳</p> <p>メキシカンライス マカロニサラダ</p>	<p>チーズスコーン(中) パナナ(小) 牛乳</p> <p>もずく丼(むぎごはん) 春雨とササミの中華和え</p>	<p>スコーン(小) パナナ(中) 牛乳</p> <p>カレーうどん さつまサラダ</p>	<p>いそか和え 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>きびごはん 大根そぼろに</p>	<p>もやしのナムル 牛乳</p> <p>あつあげのチリソース</p> <p>むぎごはん キムチスープ</p>			
	お花の形になっているかわいいグラタンです!		手作りスコーンの登場! 小中わけて作ります♪		カレーうどんできっと食缶からっぽだ♪		いそか和えとは海苔のふうみのシンプルな和え物です!	
小学校	E 646 P 18.7 F 22.8	E 647 P 20.4 F 13.8	E 611 P 22.4 F 27.8	E 654 P 24.0 F 21.6	E 570 P 20.0 F 18.7	からすぎないキムチスープで韓国料理を味わいましょう。		
中学校	E 737 P 20.9 F 25.4	E 814 P 25.8 F 19.9	E 731 P 25.2 F 28.1	E 809 P 28.6 F 26.2	E 697 P 24.5 F 22.5			
こ ん だ て	29(月)	30(火)	31(水)	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”食べるのが重要です。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>すいか 牛乳</p> <p>ガバオライス(むぎごはん) やさいスープ</p>	<p>ほうれんそうのスーナー 牛乳</p> <p>グルクンのシークワサーソースがけ</p> <p>むぎごはん うちなー煮</p>	<p>はなやさいサラダ 牛乳</p> <p>チリドック マッシュルームスープ</p>					
	今年初のスイカ♪旬をおかえています!!		沖縄の県魚。グルクン、昔より海で見なくなりました。		はなやさいって何だろう! 調べてみてね♪			
小学校	E 625 P 23.6 F 16.1	E 682 P 30.3 F 24.3	E 649 P 24.9 F 26.7					
中学校	E 733 P 27.2 F 17.7	E 815 P 35.6 F 27.7	E 741 P 28.4 F 30.4					