

※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 | 26.8 | 18 |
| 中学校 | 830 | 34.2 | 23 |

| | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|---|
| こ ん だ て | <p>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> <p>お休みの日の朝ごはん、いつもはどうしていますか?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てしよう。低学年は、やさいを洗ったり、お米をといだり。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> | | <p>1(水) 神原小欠食</p> <p>こどもの日ゼリー</p> <p>はなやさいサラダ</p> <p>ピザトースト</p> <p>グリーンポタージュ</p> | <p>2(木) 神原中欠食</p> <p>こどもの日ゼリー</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>ピザトースト</p> <p>やさいスープ</p> | <p>3(金)</p> <p>*今月の欠食*</p> <p>神原小学校</p> <p>・1日:全校欠食</p> <p>27日:全校欠食</p> <p>神原中学校</p> <p>・2日:全校欠食</p> |
| | 小学校 中学校 | | | <p>小中、それぞれこどもの日メニューとして手作りのピザトーストや、こいのぼりゼリーです。みなさんの健康を願っています。</p> <p>E 853 P 30.0 F 33.5</p> <p>E 592 P 25.1 F 19.3</p> | |
| こ ん だ て | <p>6(月)</p> <p>5月給食目標</p> <p>望ましい食事の仕方を身につけよう</p> | <p>7(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>タコライス(やさい)</p> <p>タコライス(麦ごはん、タコスミート)</p> <p>アーサ汁</p> | <p>8(水)</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>おぎごはん</p> <p>さかなのみそ汁</p> | <p>9(木)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>はるまき</p> <p>きびごはん</p> <p>中華コーンスープ</p> | <p>10(金)</p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>チキンピラフ</p> <p>キャベツのビタミンサラダ</p> |
| | 小学校 中学校 | <p>楽しかったGWからもっと楽しい学校(給食)の始まりです♪</p> <p>E 664 P 30.1 F 20.5</p> <p>E 784 P 35.1 F 22.9</p> | <p>今日はゴーヤーの日です。県産ゴーヤーを進んで食べましょう!</p> <p>E 608 P 27.3 F 20.2</p> <p>E 722 P 31.4 F 22.9</p> | <p>中華料理は野菜がたくさん食べられますね!</p> <p>E 659 P 20.1 F 21.7</p> <p>E 814 P 23.7 F 26.1</p> | <p>マスタードとマヨネーズを混ぜて魚がおいしくだいへんしん!</p> <p>E 575 P 22.8 F 17.5</p> <p>E 665 P 26.7 F 19.5</p> |
| こ ん だ て | <p>13(月) 5/12アセロラの日</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>たくあんのごまあえ</p> <p>ざっこくごはん</p> <p>ポークカレー</p> | <p>14(火)</p> <p>大根のイタリアンサラダ</p> <p>ささみチーズ焼き</p> <p>なかよしパン</p> <p>はるのポトフ</p> | <p>15(水)</p> <p>なっとうあえ</p> <p>魚のみそマヨ焼き</p> <p>おぎごはん</p> <p>たぬき汁</p> | <p>16(木) 琉球料理の日</p> <p>千切りイリチー</p> <p>梅アングンスー</p> <p>きびごはん</p> <p>クーリジシ</p> | <p>17(金)</p> <p>クロquette</p> <p>五目ごはん</p> <p>もやしとじゃこのあえもの</p> |
| | 小学校 中学校 | <p>5月12日は沖縄県本部町の特産品「アセロラ」の日です♪</p> <p>E 649 P 20.1 F 17.2</p> <p>E 766 P 23.1 F 19.5</p> | <p>今日のスープ。どの食材が春野菜かわかるかな?</p> <p>E 596 P 23.7 F 24.7</p> <p>E 707 P 27.7 F 29.5</p> | <p>なっとうは相性のいいタクアンのおかげでお箸が進みます!</p> <p>E 559 P 26.7 F 13.0</p> <p>E 667 P 31.2 F 14.3</p> | <p>夏が近づく頃においしいクーリジシをお楽しみください♪</p> <p>E 638 P 27.8 F 18.7</p> <p>E 759 P 32.2 F 21.1</p> |
| こ ん だ て | <p>20(月) 食育の日</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>カツオカツ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>さわにわん</p> | <p>21(火)</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>シューマイ</p> <p>おぎごはん</p> <p>はっぼうさい</p> | <p>22(水)</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>わふうスパゲティ</p> <p>ポテトサラダ</p> | <p>23(木)</p> <p>ひじき炒め</p> <p>てりやき肉だんご</p> <p>きびごはん</p> <p>かしわ汁</p> | <p>24(金)</p> <p>いんげんの鶏ささみサラダ</p> <p>焼きししゃも</p> <p>わかめごはん</p> <p>みそけんちん汁</p> |
| | 小学校 中学校 | <p>食育の日は魚料理と野菜の多いメニューで取り組みます!</p> <p>E 629 P 26.8 F 18.6</p> <p>E 775 P 32.5 F 22.2</p> | <p>8個の宝が入った野菜で「八宝菜(はっぼうさい)」と書きます</p> <p>E 605 P 24.6 F 17.4</p> <p>E 734 P 29.1 F 20.1</p> | <p>トマト味のおいしいソースが入ったオムレツになります!</p> <p>E 604 P 22.5 F 27.8</p> <p>E 714 P 26.4 F 33.0</p> | <p>かしわ汁やひじき炒めなど昔ながらの料理も進んで食べよう!</p> <p>E 584 P 24.5 F 16.4</p> <p>E 680 P 27.7 F 17.6</p> |
| こ ん だ て | <p>27(月) 神原小欠食</p> <p>ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>手作り肉まん</p> | <p>28(火)</p> <p>もずく丼</p> <p>きり干し大根の(おぎごはん) ちゅうかあえ</p> | <p>29(水)</p> <p>いろどりグラタン</p> <p>うっちゃんライス</p> <p>さつまサラダ</p> | <p>30(木)</p> <p>メロンゼリー</p> <p>ウサチ</p> <p>魚のてりやきソースがけ</p> <p>おぎごはん</p> <p>かきたま汁</p> | <p>31(金)</p> <p>バンサンスー</p> <p>きびごはん</p> <p>マーポーなす</p> |
| | 小学校 中学校 | <p>初メニューに挑戦します♪おいしくできかな♪</p> <p>E 722 P 28.5 F 23.7</p> | <p>沖縄県産のもずくは太くておいしいと全国で人気です!</p> <p>E 550 P 19.0 F 13.8</p> <p>E 653 P 21.9 F 14.9</p> | <p>色と香りが食欲そそるうっちゃんライスです!</p> <p>E 660 P 20.0 F 24.1</p> <p>E 777 P 23.1 F 28.1</p> | <p>ちょうど旬を迎えたメロンを今日はゼリーでいただきます!</p> <p>E 628 P 26.6 F 18.9</p> <p>E 744 P 31.2 F 21.6</p> |