

※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>※◆11月◆※ 給食目標 毎日の食事を考えよう 感謝して食べよう</p>		<p>※今月の欠食※ 6日：神原中欠食 11日：神原小欠食 18日：神原小1.2年欠食 19日：神原小3.6年欠食 20日：神原小6年欠食 27日：神原小4.5年欠食 28日：神原小5年欠食</p>		<p>※11月1日に非常食を出します※ 11月1日（金）に神原中学校では津波避難訓練を予定しています。その日は給食においても非常事態を想定した非常食を提供いたします。提供するのは全国学校栄養士協議会で開発された『根菜汁』です。アレルギー特定原材料28品目不使用の根菜汁は非常時や急なアクシデントの際にも安全に食べられるようにと考えて作られたものです。この日はさまざまな非常食の展示もおこないますのでご覧になってください。実際に災害がおきると物流の混乱が予想されます。ご家庭でも備蓄の習慣をおすすめします。</p>		<p>1(金) みかん 牛乳 ふりかけ むぎごはん 救給根菜汁</p> <p>非常事態を想定した給食は普段の給食と比べると、物足りない、さみしいと思うかもしれませんがこんな時こそ残さず食べましょう。</p> <p>E 592 P 16.0 F 8.8</p>	
	小学校 中学校							
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)			
	文化の日 今日は、文化の日の振替休日です。沖縄の伝統工芸や日本の伝統工芸について調べたり聞いたりしてみるのもいいですね♪	りんご、チーズおから、きびごはん、大根の煮つけ	キャベツのビタミンサラダ、ココアあげばん	肉まん、チャーハン	バナパンジーサラダ	ムース、スタミナ、豚肉のしおこうじ焼き、むぎごはん	かきたま汁	イ歯の日です。噛むことを意識して食べましょう!!
小学校 中学校	E 669 P 26.3 F 21.4 E 788 P 30.6 F 24.2	E 607 P 23.4 F 21.3	E 591 P 19.0 F 16.7 E 763 P 24.9 F 19.8	E 674 P 26.6 F 21.8 E 799 P 31.4 F 25.0				
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)			
	オートミールクッキー、ミートボール、むぎごはん、すいとん汁	ホイコーロー、はるまき、きびごはん、ワンタンスープ	チーズ、魚のパン粉やき、スパゲティ、バジルコ	黒糖ビーンズ、ちくわのいそべやき、マグロのクファージュシー、スーナー	焼き芋みたいなスコーン、千切りイリチー、きびごはん、すまし汁	明日11月16日は「いい芋の日」です。県産紅芋デザートを召し上がれ♪		
小学校 中学校	E 832 P 27.1 F 19.3	E 686 P 20.0 F 26.4 E 853 P 23.3 F 32.8	E 640 P 28.2 F 31.2 E 728 P 32.2 F 35.0	E 617 P 25.7 F 19.9 E 731 P 31.6 F 22.5	E 640 P 22.3 F 14.8 E 763 P 25.7 F 16.3			
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木) 琉球料理の日	22(金)			
	ぶどう、ビーンズサラダ、ざっくご、秋のきのこカレー	春雨とササミの中華和え、ターサイパオズ、げんまいごはん、サンラータン	ブロッコリーソテー、ジャム(小)、あみパン(小)、ココアあげばん(中)、ポトフ	もずくの和え物、さつまいも天ぷら、きびごはん、デークンブシー	いんげんのゴマよごし、さんまおかか煮、むぎごはん、みぞれ汁	11月24日は和食の日。和食はユネスコ無形文化遺産です!		
小学校 中学校	E 628 P 20.4 F 17.5 E 744 P 23.5 F 19.7	E 588 P 23.8 F 14.9 E 688 P 27.1 F 16.0	E 571 P 21.8 F 18.5 E 646 P 24.6 F 20.4	E 679 P 24.0 F 20.5 E 793 P 27.9 F 22.7	E 608 P 26.1 F 19.9 E 731 P 30.9 F 22.9			
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)			
	かぼちゃグラタン、コーンピラフ、マカロニサラダ	親子丼(むぎごはん)、はるさめスープ	バナナ、野菜そば、きびなごのなんばんづけ	もやしとカニカマあえ、ひとくち桃まん、きびごはん、八宝菜	えだまめサラダ、焼き栗コロッケ、むぎごはん、筑前煮	沖縄で栗は取れませんが季節の食材を楽しみましょう。		
小学校 中学校	E 658 P 19.7 F 22.9 E 778 P 23.1 F 26.5	E 641 P 26.8 F 19.9 E 760 P 31.1 F 22.4	E 635 P 32.5 F 19.9 E 831 P 39.3 F 23.2	E 626 P 23.3 F 15.4 E 729 P 26.7 F 16.9	E 652 P 21.6 F 19.9 E 809 P 25.1 F 24.3			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。