

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる裏面の「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
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

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>◆今月の欠食◆</p> <p>20日(月)神原小学校 24日(金)神原中3年生</p>	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
		<p>千支のババロア</p> <p>いわしの 甘露煮</p> <p>紅白ゆず なます</p> <p>うめごはん おぞうに</p>	<p>フルーツヨーグルト</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>黒糖パン グリーン ポタージュ</p>	<p>ウサチ</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>おぎなわ風 みそ汁</p>	<p>5種のいろどり グラタン</p> <p>うっちゃん コールスロー ライス サラダ</p>
小学校 中学校		<p>明けましておめでとうございます。 お祝い給食でスタートします!</p> <p>E 601 P 20.6 F 13.4 E 689 P 22.7 F 13.9</p>	<p>グリーンピースのさわやかな緑がきれいなスープです。</p> <p>E 694 P 24.6 F 22.2 E 799 P 27.8 F 25.1</p>	<p>ウサチは和え物のことです。揚げ物があるときは相性がいいです</p> <p>E 564 P 25.4 F 14.8 E 668 P 29.2 F 16.4</p>	<p>ウコンを沖縄の方言で「ウッチン」と言います♪</p> <p>E 568 P 19.0 F 18.2 E 667 P 21.7 F 21.1</p>
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>成人の日</p> <p>小中学生のみなさんも健康で成人を迎えられるように日々の食生活を整えましょう。</p>	14(火) 給食週間	15(水) 給食週間	16(木) 給食週間	17(金) 給食週間
		<p>シマナーの ツナあえ</p> <p>うじら豆腐</p> <p>おぎごはん かしわ汁</p>	<p>手作りちんすこう</p> <p>具をのせて汁をかけて食べます</p> <p>セーフアン ミミガー (ごはん・具・汁) 和え</p>	<p>紅いもムーチャー</p> <p>パイパイリチー</p> <p>きびごはん さかなのみそ汁</p>	<p>千切りイリチー</p> <p>ハンチュミ</p> <p>おぎごはん イカスミ汁</p>
小学校 中学校		<p>今週は給食週間です。琉球料理を楽しみましょう。</p> <p>E 587 P 26.1 F 17.2 E 697 P 30.0 F 19.1</p>	<p>セーフアンとはだし汁で煮た具をご飯にのせ、だし汁をかけて食べる料理です</p> <p>E 595 P 22.0 F 18.1 E 705 P 25.3 F 20.3</p>	<p>ムーチャーの日は過ぎましたが心をこめて作ります。</p> <p>E 613 P 23.9 F 12.6 E 725 P 27.7 F 13.5</p>	<p>久しぶりの登場!イカスミ汁、進んで食べてくれるかな?</p> <p>E 561 P 28.1 F 13.1 E 668 P 32.8 F 14.1</p>
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>やさしいため</p> <p>イカフライ</p> <p>かおり ごはん みそけんちん汁</p>	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
		<p>りんご</p> <p>たくあんの ごまあえ</p> <p>ざっこく スピニッチ ごはん カレー</p>	<p>カボチャひき肉 フライ</p> <p>やきうどん さつま サラダ</p>	<p>タンカン</p> <p>にがなの白和え</p> <p>おぎごはん シブイ ンブシー</p>	<p>ホイコーロー</p> <p>シューマイ</p> <p>きびごはん 中華たまご スープ</p>
小学校 中学校	<p>けんちん汁とは神奈川県をはじめ日本の各地で郷土料理として親しまれています。</p> <p>E 760 P 31.0 F 24.5</p>	<p>『スピニッチ』とはなんでしょう? たっぷり入ったカレーです♪</p> <p>E 638 P 19.0 F 19.7 E 758 P 21.6 F 22.4</p>	<p>食物繊維が豊富なさつまいもを進んで食べましょう!</p> <p>E 565 P 18.9 F 25.4 E 682 P 22.2 F 30.6</p>	<p>第三木曜は琉球料理の日です♪琉球料理を食べよう!!</p> <p>E 584 P 22.4 F 18.7 E 693 P 26.1 F 20.8</p>	<p>回鍋肉(ホイコーロー)は中国の四川料理のひとつです。</p> <p>E 601 P 22.0 F 20.6 E 731 P 26.2 F 23.8</p>
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>魚のマスタード 焼き</p> <p>チキン ライス キャベツの ビタミンサラダ</p>	28(火)	29(水) 旧正月	30(木)	31(金)
		<p>みかん</p> <p>チーズおから</p> <p>おぎごはん 白菜と豚肉の うま煮</p>	<p>ヌンクグラー</p> <p>ンムクジ アンダーギー</p> <p>げんまい ごはん なかみ汁</p>	<p>だいこん サラダ</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>全粒粉パン キャベツの クリーム煮</p>	<p>ひじき炒め</p> <p>ミートボール</p> <p>おぎごはん なめこの みそ汁</p>
小学校 中学校	<p>ビタミンを積極的にとると、風邪予防につながります♪</p> <p>E 626 P 27.0 F 20.1 E 726 P 31.7 F 22.6</p>	<p>みかんのおいしい季節ですね!家庭でも進んで食べてほしいです。</p> <p>E 668 P 24.8 F 20.8 E 782 P 28.3 F 23.5</p>	<p>旧正月です。沖縄では新暦と旧暦どちらも大切にしていますね。</p> <p>E 603 P 26.0 F 14.7 E 702 P 30.1 F 16.0</p>	<p>全粒粉とは小麦粉よりも食物繊維やミネラル豊富です♪</p> <p>E 571 P 20.8 F 25.4 E 725 P 25.8 F 31.5</p>	<p>なめこのぬめりが体を温めてくれます♪冬にはうれしい食材です</p> <p>E 583 P 23.4 F 17.4 E 679 P 26.0 F 18.6</p>



◆給食週間とは?◆

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。

◇神原給食センターの給食週間は1月14日~17日◇

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。

◎郷土料理について◎

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。沖縄で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かなない、『医学的な治療も日常的な食事も、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』という考え方に基づいた料理がたくさん残っています。その『クスイムン』『ヌチグスイ』として生活に根付いている庶民的な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。

