

※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	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	毎日、朝ごはんを食べて学校にきていますか？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”食べることが重要です。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。		1(木) かしわもち 牛乳 きり干し大根の もずく丼 ちゅうかあえ	2(金) 神原小欠食 はなやさいサラダ 牛乳 ピザトースト グリーンポ タージュ
			健やかな健康を願い、子どもの日メニューです♪ E 625 P 20.4 F 14.0 E 728 P 23.3 F 15.1	中学校手作りピザトーストです。 E 688 P 26.4 F 29.1 E 795 P 30.0 F 33.5
こ ん だ て	5(月) 5月11日は 母の日	6(火) *5月* 給食目標 望ましい 食事の仕方を 身につけよう 	7(水) チンジャオロース 牛乳 はるまき 中華コーン きびごはん スープ	8(木) ゴーヤーチャ ンプルー 牛乳 手作りふりかけ さかなの むぎごはん みそ汁
			中華料理は野菜がたくさん食べられますね！ E 659 P 20.1 F 21.7 E 814 P 23.7 F 26.1	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！ E 608 P 27.4 F 20.2 E 723 P 31.6 F 22.9
こ ん だ て	12(月) 5/12アセロラの日 アセロラゼリー 牛乳 たくあんのごまあえ ざっくく ごはん ポーク カレー	13(火) 大根のイタリアン サラダ 牛乳 ささみチーズ焼き なかよしパン はるの ポトフ	14(水) なっとうあえ 牛乳 魚のみそマヨ焼き むぎごはん たぬき汁	9(金) 神原中欠食 アスパラサラダ 牛乳 ピザトースト やさい スープ
	5月12日は沖縄県本部郡の特産品「アセロラ」の日です♪ E 649 P 20.1 F 17.2 E 766 P 23.1 F 19.5	今日のスープ。どの食材が春野菜かわかるかな？ E 596 P 23.7 F 24.7 E 707 P 27.7 F 29.5	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！ E 560 P 27.0 F 13.2 E 669 P 31.6 F 14.6	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！ E 608 P 27.4 F 20.2 E 723 P 31.6 F 22.9
こ ん だ て	19(月) 食育の日 タマナーチャ ンプルー 牛乳 カツオカツ げんまい ごはん さわにわん	20(火) 魚のマスタード焼き 牛乳 キャベツの ビタミンサ ラダ チキン ピラフ	21(水) トマトオムレツ 牛乳 わふうスパ ゲティ ポテト サラダ	15(木) 琉球料理の日 千切りイリチー 牛乳 梅アングンスー きびごはん クーリジシ
	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！ E 629 P 26.8 F 18.6 E 775 P 32.5 F 22.2	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！ E 575 P 22.8 F 17.5 E 665 P 26.7 F 19.5	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！ E 604 P 22.5 F 27.8 E 714 P 26.4 F 33.0	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！ E 608 P 27.4 F 20.2 E 723 P 31.6 F 22.9
こ ん だ て	26(月) 神原小・神原中欠食 *今月の欠食* 神原小学校 ・2日：全校欠食 26日：全校欠食 神原中学校 ・9日：全校欠食 26日：全校欠食 	27(火) オレンジ 牛乳 タコライス (やさしい) タコライス (まごはん・タコ スミート) アーサ汁	28(水) 牛乳 いろどりグラタン うっちゃん ライス さつま サラダ	22(木) ひじき炒め 牛乳 てりやき肉だんご きびごはん かしわ汁
		金武町で発祥したタコライス、給食でも人気です。 E 664 P 30.1 F 20.5 E 784 P 35.1 F 22.9	色と香りが食欲そそるうっちゃんライスです！ E 642 P 19.7 F 24.0 E 756 P 22.7 F 28.1	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！ E 584 P 24.5 F 16.4 E 680 P 27.7 F 17.6
こ ん だ て				23(金) いんげんの鶏ささみ サラダ 牛乳 焼きししゃも わかめ みそけんちん汁 ごはん
				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♪ E 638 P 27.8 F 18.7 E 759 P 32.2 F 21.1
こ ん だ て				29(木) メロン ゼリー 牛乳 ウサチ 魚のてりやきソース がけ むぎごはん かきたま汁
				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！ E 691 P 32.8 F 23.9 E 744 P 31.2 F 21.6
こ ん だ て				30(金) 牛乳 バンサンスー きびごはん マーボー なす
				麻婆(まーぼー)の具は色んな食材でおいしくなります♪ E 611 P 23.6 F 18.4 E 726 P 27.4 F 20.6