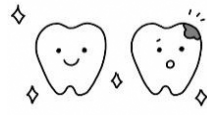


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
きゅう しよく メモ	こんげつのきゅうしよくもくひょうは、「よくかんでたべよう」です。口をとじて、よくかむしゅうかんをつけましょう。	スパゲティとソースはべつべつつしよっかんにはいっています。じぶんでかけて、いただきます。	よくかんで食べると、かおのひょうじょうきんがきたえられ、すてきなえがおをつくることができます。	「歯と口のせいせいしゅうかん」がはじまります。よくかんで食べるとは、むしばよぼうにもなります。	にんじんしりしりーは、しりしりーきでほそぎりにしたにんじんをいため、たまごでとじたりょうりです。
小学校	E 551 P 23.9 F 15.7	E 591 P 24.7 F 23.4	E 547 P 24.1 F 21.6	E 607 P 19.7 F 16.8	E 623 P 26.3 F 19.3
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
きゅう しよく メモ	こくとうアガラサーのこくとうは、おきなわのりとうでつくられています。	ほねごとを食べるこぎかなは、じょうぶなほねやをつくりまします。よくかんでいただきます。	きょうのスープは、おきなわのしまかぼちゃをつかっています。	タイピーエンは、くまもとけんのきょうどりょうりです。ぐだくさんのちゅうかふうはるさめスープです。	ふかがわめしは、あさりがいっているたきこみごはんです。
小学校	E 659 P 23.0 F 16.9	E 545 P 23.3 F 13.9	E 521 P 18.8 F 16.9	E 594 P 25.9 F 12.7	E 565 P 24.5 F 21.6
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
きゅう しよく メモ	とうがんは、ふゆまでほぞんできるおきなわのなつやさいです。	よくかんで食べると、たべものがちいさくなってからだの中にはいり、しょうかがよくなり、からだにやさしいたべかたとなります。	パーガパンにフライをはさんで、フィッシュバーガーにしてみました。	まい月、だい3木よう日は、「りゅうきゅうりょうりの日」です。クーリジシはたまごでとじしたるものです。	きのうは、「ユッカヌヒー」。きょうは「グングウグニチ」です。あまがしをいただきます。
小学校	E 580 P 23.9 F 17.9	E 557 P 19.9 F 15.5	E 580 P 21.6 F 22.2	E 585 P 27.8 F 20.1	E 560 P 24.0 F 17.1
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
		<p style="text-align: center;">慰霊の日</p>			
きゅう しよく メモ	あすは、「いいいの日」。せんごは、しよくりょうがすくなく、わずかなお米でやふあらしじゅーしーをつくり、おなかをみたしていました。		へちまは、おきなわのなつやさい。マーポーどうふにいれるとたべやすくなります。	れんこんなどかみごたえがあるたべものを食べると、あごがじょうぶになります。はつおんもよくなります。	ガバオライス「タイ」というくにのりょうりです。パジルののはつばをつかっています。
小学校	E 453 P 22.1 F 19.1		E 621 P 25.4 F 21.5	E 566 P 24.2 F 14.6	E 580 P 21.8 F 16.0
こ ん だ て	29(月)	30(火)	【給食提供がない日】		
			<p>8日(月) 城岳小(日曜参観振休) 天妃小(日曜参観振休)</p> <p>じょうぶな歯をつくるたべものをたべよう!</p> <p>歯ごたえのある食べ物 ごぼう、れんこん、大豆、小魚など</p> <p>カルシウムを多く含む食べ物 牛乳、チーズ、小魚、海藻など</p>		
きゅう しよく メモ	ひじきのつくだには、ごはんといっしょにいただきます。ごはんがすすむいっぴんです。	サムゲタンは、とりにく、にんじん、もち米、にんにくなどをいれてにこんだ、かんこくのスープです。			
小学校	E 635 P 28.8 F 19.0	E 572 P 21.2 F 17.9			