

※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=たんぱく質	F=脂質
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ  
ん  
だ  
て

✽ 5月 ✽  
給食目標

望ましい  
食事の仕方を  
身につけよう

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(金) 神原中欠食

クリームソーダ  
風ゼリー  
アスパラサラダ  
ピザトースト  
やさいスープ

健やかな成長を願い、こどもの日メニューです♪

E	592	P	25.1	F	19.3
E	666	P	28.7	F	21.4

こ  
ん  
だ  
て

神原給食センターの紹介  
配送先:神原小学校  
神原中学校  
食数:約670食  
職員:栄養士1人  
調理員6人

今年度も安全安心な給食づくりに取り組んでまいります。心をこめたおいしい給食を作りますので、たくさん食べてくださいね!

✽ 今月の欠食 ✽

神原小学校  
・25日:全校欠食

神原中学校  
・1日:全校欠食  
18日:全校欠食

7(木)

チンジャオロース  
はるまき  
きびごはん  
中華コーンスープ

8(金)

ゴーヤーチャンプルー  
手作りふりかけ  
むぎごはん  
さかなのみそ汁

中華料理は野菜がたくさん食べられますね!  
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	659	P	20.1	F	21.7
E	814	P	23.7	F	26.1
E	608	P	27.4	F	20.2
E	722	P	31.5	F	22.9

<p>こ ん だ て</p> <p>11(月)</p> <p>なっとうあえ 魚のみそマヨ焼き むぎごはん たぬき汁</p>	<p>12(火)</p> <p>アセロラゼリー たくあんのごまあえ ぎっごくごはん ポークカレー</p>	<p>13(水)</p> <p>大根のイタリアンサラダ ささみチーズ焼き なかよしパン はるのポトフ</p>	<p>14(木) 琉球料理の日</p> <p>千切りイリチー 梅アンダンスー きびごはん クーリジシ</p>	<p>15(金)</p> <p>魚のてりやきソースがけ 五目ごはん ウサチ</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> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>560</td><td>P</td><td>27.0</td><td>F</td><td>13.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>669</td><td>P</td><td>31.6</td><td>F</td><td>14.6</td></tr> </table>	E	560	P	27.0	F	13.2	E	669	P	31.6	F	14.6	<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> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>649</td><td>P</td><td>20.1</td><td>F</td><td>17.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>766</td><td>P</td><td>23.1</td><td>F</td><td>19.5</td></tr> </table>	E	649	P	20.1	F	17.2	E	766	P	23.1	F	19.5	<p>今日のスープ。どの食材が春野菜かわかるかな?</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>596</td><td>P</td><td>23.7</td><td>F</td><td>24.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>707</td><td>P</td><td>27.7</td><td>F</td><td>29.5</td></tr> </table>	E	596	P	23.7	F	24.7	E	707	P	27.7	F	29.5	<p>夏が近づくとおいしいクーリジシをお楽しみください!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>638</td><td>P</td><td>27.8</td><td>F</td><td>18.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>759</td><td>P</td><td>32.2</td><td>F</td><td>21.1</td></tr> </table>	E	638	P	27.8	F	18.7	E	759	P	32.2	F	21.1	<p>具がたくさん入った五目ごはんは人気メニューのひとつです!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>701</td><td>P</td><td>33.9</td><td>F</td><td>27.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>739</td><td>P</td><td>31.9</td><td>F</td><td>25.9</td></tr> </table>	E	701	P	33.9	F	27.6	E	739	P	31.9	F	25.9
E	560	P	27.0	F	13.2																																																											
E	669	P	31.6	F	14.6																																																											
E	649	P	20.1	F	17.2																																																											
E	766	P	23.1	F	19.5																																																											
E	596	P	23.7	F	24.7																																																											
E	707	P	27.7	F	29.5																																																											
E	638	P	27.8	F	18.7																																																											
E	759	P	32.2	F	21.1																																																											
E	701	P	33.9	F	27.6																																																											
E	739	P	31.9	F	25.9																																																											

<p>こ ん だ て</p> <p>18(月) 神原中欠食</p> <p>コロコロサラダ タンドリーチキン ピタ グリーンポタージュ</p>	<p>19(火)</p> <p>メロンゼリー コロケ むぎごはん かきたま汁</p>	<p>20(水)</p> <p>トマトオムレツ わふうスパゲティ ポテトサラダ</p>	<p>21(木)</p> <p>ひじき炒め てりやき肉だんご きびごはん かしわ汁</p>	<p>22(金)</p> <p>いんげんの鶏ささみサラダ 焼きししゃも わかめごはん みそけんちん汁</p>																																																												
<p>ピタパンにチキンやサラダを入れてピタサンドを作ろう!!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>591</td><td>P</td><td>26.8</td><td>F</td><td>24.9</td></tr> <tr><td>E</td><td>705</td><td>P</td><td>31.7</td><td>F</td><td>28.8</td></tr> </table>	E	591	P	26.8	F	24.9	E	705	P	31.7	F	28.8	<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> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>615</td><td>P</td><td>21.5</td><td>F</td><td>15.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>754</td><td>P</td><td>25.3</td><td>F</td><td>18.8</td></tr> </table>	E	615	P	21.5	F	15.7	E	754	P	25.3	F	18.8	<p>トマト味のおいしいソースが入ったオムレツです!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>604</td><td>P</td><td>22.5</td><td>F</td><td>27.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>714</td><td>P</td><td>26.4</td><td>F</td><td>33.0</td></tr> </table>	E	604	P	22.5	F	27.8	E	714	P	26.4	F	33.0	<p>かしわ汁とは鶏肉の入った九州の郷土料理です。</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>584</td><td>P</td><td>24.5</td><td>F</td><td>16.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>680</td><td>P</td><td>27.7</td><td>F</td><td>17.6</td></tr> </table>	E	584	P	24.5	F	16.4	E	680	P	27.7	F	17.6	<p>ししゃもは骨ごと食べられるからカルシウムが取れますよ!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>553</td><td>P</td><td>24.6</td><td>F</td><td>15.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>650</td><td>P</td><td>28.0</td><td>F</td><td>17.3</td></tr> </table>	E	553	P	24.6	F	15.8	E	650	P	28.0	F	17.3
E	591	P	26.8	F	24.9																																																											
E	705	P	31.7	F	28.8																																																											
E	615	P	21.5	F	15.7																																																											
E	754	P	25.3	F	18.8																																																											
E	604	P	22.5	F	27.8																																																											
E	714	P	26.4	F	33.0																																																											
E	584	P	24.5	F	16.4																																																											
E	680	P	27.7	F	17.6																																																											
E	553	P	24.6	F	15.8																																																											
E	650	P	28.0	F	17.3																																																											

<p>こ ん だ て</p> <p>25(月) 神原小欠食</p> <p>チーズコロン ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ ちゃんぽん</p>	<p>26(火)</p> <p>もずく丼 きり干し大根の(むぎごはん) ちゅうかあえ</p>	<p>27(水)</p> <p>いろどりグラタン うっちゃんライス さつまサラダ</p>	<p>28(木)</p> <p>タマナーチャンプルー カツオカツ げんまいごはん さわにわん</p>	<p>29(金)</p> <p>パンサンスー きびごはん マーボナス</p>																																																												
<p>手作りチーズコロンに挑戦します♪おいしくできるかな♪</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>594</td><td>P</td><td>24.8</td><td>F</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>E</td><td>680</td><td>P</td><td>28.3</td><td>F</td><td>22.3</td></tr> </table>	E	594	P	24.8	F	20.0	E	680	P	28.3	F	22.3	<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> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>550</td><td>P</td><td>19.0</td><td>F</td><td>13.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>653</td><td>P</td><td>21.9</td><td>F</td><td>14.9</td></tr> </table>	E	550	P	19.0	F	13.8	E	653	P	21.9	F	14.9	<p>色と香りが食欲そそるうっちゃんライスです!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>660</td><td>P</td><td>20.0</td><td>F</td><td>24.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>777</td><td>P</td><td>23.1</td><td>F</td><td>28.1</td></tr> </table>	E	660	P	20.0	F	24.1	E	777	P	23.1	F	28.1	<p>魚料理と野菜の多いメニューです!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>629</td><td>P</td><td>26.8</td><td>F</td><td>18.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>775</td><td>P</td><td>32.5</td><td>F</td><td>22.2</td></tr> </table>	E	629	P	26.8	F	18.6	E	775	P	32.5	F	22.2	<p>麻婆(まーぼー)の具は色んな食材でおいしくなります!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>611</td><td>P</td><td>23.6</td><td>F</td><td>18.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>726</td><td>P</td><td>27.4</td><td>F</td><td>20.6</td></tr> </table>	E	611	P	23.6	F	18.4	E	726	P	27.4	F	20.6
E	594	P	24.8	F	20.0																																																											
E	680	P	28.3	F	22.3																																																											
E	550	P	19.0	F	13.8																																																											
E	653	P	21.9	F	14.9																																																											
E	660	P	20.0	F	24.1																																																											
E	777	P	23.1	F	28.1																																																											
E	629	P	26.8	F	18.6																																																											
E	775	P	32.5	F	22.2																																																											
E	611	P	23.6	F	18.4																																																											
E	726	P	27.4	F	20.6																																																											