

令和7年

5月 の予定献立表

※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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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	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)	 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	2(金) 神原小欠食	 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				
		5(月)	 5月11日は 母の日	6(火)	 望ましい 食事の仕方を 身につけよう	7(水)	 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	8(木)	 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	9(金) 神原中欠食	 小学校手作りピザトーストで す。 E 534 P 25.1 F 19.3 E 608 P 28.7 F 21.4
		12(月) 5/12アセロラの日	 5月12日は沖縄県本部町の特 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	13(火)	 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	14(水)	 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	15(木) 琉球料理の日	 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	16(金)	 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！ E 625 P 22.6 F 19.4 E 749 P 26.0 F 23.1
こ ん だ て	19(月) 食育の日	 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	20(火)	 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	21(水)	 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	22(木)	 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	23(金)	 ししゃもは骨ごとたべられるか らカルシウムが取れますよ♪ E 553 P 24.6 F 15.8 E 650 P 28.0 F 17.3	
	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)	 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	28(水)	 色と香りが食欲そそるうっち んライスです！ E 642 P 19.7 F 24.0 E 756 P 22.7 F 28.1	29(木)	 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	30(金)	 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	