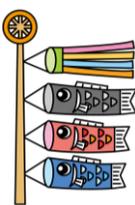


5月 給食だより

月	火	水	木	金
5 こどもの日 	6 ジオンくんがついている日 は、町内産の水産物を使っています。 	7 ごはん 牛乳 スペイン風オムレツ 切りほしだいこん 切干大根サラダ 春キャベツのシチュー	8 カミカミの日 ごはん 牛乳 カツオと大豆の甘辛煮 ひじきのごまマヨ 春雨スープ	9 そばろ丼 (麦ごはん) 牛乳 カラフルたくあん 若竹汁
12 朝食おすすめメニュー ごはん 牛乳 チキンカツ 大根とツナのサラダ 和風みそ豆乳スープ	13 魚の日 ごはん 牛乳 ホタルイカのカレー天ぷら 小松菜の梅あえ 高野豆腐の玉子とじ 《香美町魚食普及事業》	14 ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 キャベツのレモンあえ 甘夏	15 ごはん 牛乳 イワシのかば焼き マカロニサラダ 春野菜のかす汁	16 ふきごはん 牛乳 とり肉のごまだれ ダブルいものきんぴら なめこ汁
19 ごはん 牛乳 アスパラの和風グラタン はりはりづけ 豆腐と湯葉のすまし汁 ☺️ハッピーマンデー☺️	20 ごはん 牛乳 揚げサバ(大根おろし) 茎わかめのサラダ 玉ねぎのみそ汁	21 ピタパン (幼:ロールパン) 牛乳 焼きそば 揚げしゅうまい(2・3) フルーツ杏仁	22 ごはん 牛乳 サワラのアーモンド焼き 三色ナムル 大根のチゲ煮	23 えんどうごはん 牛乳 とり肉の甘酢あん 信田あえ 新じゃがのみそ汁
26 ごはん 牛乳 とり肉の玉ねぎソース ゆで野菜(ごまだれ) ミネストローネ	27 ごはん 牛乳 ニギスの塩こうじ揚げ きゅうりの酢の物 新じゃがのうま煮	28 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 スパゲティのサラダ ゴールドキウイ	29 日本の郷土料理(兵庫) ごはん 牛乳 具だくさん玉子焼き 山椒のつくだ煮 ほうとう汁	30 カレーピラフ 牛乳 イカフライ 黒豆サラダ もずくスープ

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)



和風みそ ミルクスープ

朝食をとることで消化器官が動き、体温が上がります。
午前中の勉強や運動のパフォーマンスも向上しますよ。
「ごはんだけ」、「パンだけ」という朝食にならないよう、
野菜を使った一品を加えて、バランスの良い朝食を心がけましょう。



アクセスは
こちら



朝食にオススメのメニューです。
煮干しの粉を一晩ペットボトルで水につけておくと、
手間なく出汁をとることができますよ♪
写真付きレシピは、香美町ホームページで
「朝食レシピ」と検索いただくか、
左記のQRコードを読み取ってアクセスしてください。

12日(月)の給食では豆乳で
アレンジして提供します。

こちらに以前但馬栄養管理部会で
作成した動画もあります→

