

6月給食だより



月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ ひじきのマリネ 肉団子のトマト煮	2 歯と口の健康週間メニュー ごはん 牛乳 茎わかめのかき揚げ ささみの梅風味あえ なめこ汁 あじさいゼリー	3 ごはん 牛乳 鮭のフレーク焼き 五目なます 大根のごま煮	4 ごはん 牛乳 とり肉のカシューナッツ炒め はりはりづけ おかひじきと卵のスープ	5 梅菜めし 牛乳 揚げ魚レモン味 黒豆サラダ いなか汁
8 ごはん 牛乳 手作り魚ロッケ こんにゃくのおかか炒め ちゃんこ汁	9 ごはん 牛乳 新じゃがのグラタン ゆで野菜 キャベツのスープ煮 あじさいゼリー(中2)	10 ロールパン (中:ピタパン) 牛乳 焼きそば 揚げしゅうまい フルーツ杏仁	11 11日は入梅♪ ごはん 牛乳 イワシの梅しそフライ きゅうりの酢のもの 根菜のカレー煮	12 もおう〜っと食べよう但馬牛 但馬牛フルコギ丼 (麦ごはん) 牛乳 マセドアンサラダ ほうれん草と卵のスープ 《地元産但馬牛肉普及事業》
15 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め いんげんのごまあえ 厚揚げの玉子とじ	16 ごはん 牛乳 オレンジチキン かぼちゃサラダ ちゃんぽん豆乳スープ	17 麦ごはん 牛乳 ぎょうざの酢じょうゆ フルーツヨーグルト 八宝菜	18 魚の日 ごはん 牛乳 焼きエテカレー ピーマン春雨 新じゃがのそぼろ煮 《香美町魚食普及事業》	19 キムたくごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ひじきのごまマヨ ビーフンスープ
22 ごはん 牛乳 豆腐のまさご揚げ 切りほしだいこんの炒めナムル ABCスープ ハッピーマンデー	23 ごはん 牛乳 ポテトミートグラタン きゅうりのピリ辛 あさりのチャウダー	24 すやすや献立 ごはん 牛乳 アジの変わり衣フライ マカロニサラダ 具っすりみそ汁	25 ポークハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 糸昆布の酢のもの メロン	26 日本の郷土料理(兵庫) たこめし 牛乳 とり天 じゃがいものシャキシャキサラダ みそチゲうどん汁 7月2日は半夏生

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

6/4~6/10

おいしく食べるために、

歯と口の健康週間

健康な歯を保とう!

健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう
--------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------

◆トライやる・ウィーク 6/1~6/5◆

香住第一中学校2年生1名が、給食センターの職場体験に来てくれます。調理作業や洗浄作業、配送の補助や献立作成をしてもらう予定です。

ジョンくんがついている日は、町内産の魚や但馬牛肉を使っています。