

# 5月 給食だより

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日  ジオンくんがついているひは、町内産の魚やイカを使っています。	7 朝食おすすめメニュー ごはん 牛乳 春巻き ちぎりツナキャベツ 大根のチゲ煮	8 そばろ丼 (麦ごはん) 牛乳 そくせきづけ わかめのみそ汁 お茶プリン
11 ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ゆで野菜 酒かすチャウダー ハッピーマンデー	12 カミカミの日 ごはん 牛乳 カツオと大豆の甘辛煮 かぼチーサラダ 春雨スープ	13 麦ごはん 牛乳 なすのキーマカレー スナップえんどう 河内晩柑 ゆでたまご	14 ごはん 牛乳 ニギスのキャロットソース 茎わかめのサラダ とり肉と大根のうま煮	15 ふきごはん 牛乳 とり肉のごまだれ 五目きんぴら ほうとう汁
18 ごはん 牛乳 鮭の香草パン粉焼き フルーツミックス 春キャベツのシチュー	19 魚の日 ごはん 牛乳 ホタルイカの青のり天ぷら ゆばじゃこふりかけ じゃぶ 香美町魚食普及事業	20 ごはん(減量) 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ ミニアーモンドトースト	21 ごはん 牛乳 サワラの木の芽焼き 小松菜のおひたし 豚じゃが	22 えんどうごはん 牛乳 みそチキンカツ きゅうりと玉ねぎの酢の物 けんちん汁
25 ごはん 牛乳 五目玉子焼き ホイコーロー カレーちゃんこ汁	26 日本の郷土料理(兵庫) ごはん 牛乳 魚の南蛮づけ 山椒のつくだ煮 ばち汁	27 ごはん 牛乳 アスパラの和風グラタン 春雨サラダ 塩こうじポトフ	28 ごはん 牛乳 サバのしょうが煮 にんじんラペ 野菜たっぷり豆乳スープ	29 麦ごはん 牛乳 酢どり 海藻サラダ メロン

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

おすすめ!  
朝ごはんレシピ

★ちぎり  
ツナキャベツ★



きゅうりの輪切りは包丁を使わずスライサーでも出来るので低学年の人も安全に朝食作りのお手伝いができますね。春キャベツをレタスで代用すればゆでる工程もいらずさらに手軽に野菜を食べることができますよ♪

アクセスは  
こちら



朝ごはんは  
めざましスイチ



朝ごはん

毎日しっかりと