

5月

きゅうしよくだより



香美町立香住学校給食センター TEL36-0686

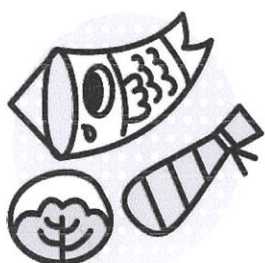
月	火	水	木	金
6 振替休日 	7 しそ ^{むぎ} ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 ^{しる} ごぼうミンチカツ 小松菜 ^{こまつな} のごまあえ	8 こどもの日献立 手巻き寿司 ^{てまきずし} 、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 《(のり、△卵焼き ^{たまごや}) チキンウィナー(1・2) ツナサラダ》 けんちん汁 ^{じる} いちごゼリー	9 セルフバーガー、牛乳 (黄 ^黄 パン・バーガーパテ・スライスチーズ) クリームシチュー 海藻 ^{かいそう} サラダ 	10 ごはん、牛乳 とりじゃが ドギのから揚げ ^あ キャベツのしそあえ
13 わかめ麦ごはん、牛乳 エビボールスープ ホイコーロー 甘夏 ^{あまなつ} ・チーズ	14 カミカミ ごはん、牛乳 なめこ汁 ^{じる} 大豆 ^{だいず} とじゃこの揚げ煮 ^{あに} 野菜 ^{やさい} のゆず風味 ^{ふうみ}	15 ごはん、牛乳 ポークカレー スペイン風オムレツ ビーンズサラダ 	16 麦ごはん、牛乳 麩 ^ふ のみそ汁 ^{しる} とり ^{とり} たつたあ ^あ 鶏 ^と の竜田揚げ ごまあえ 梅干し ^{うめぼ}	17 ごはん、牛乳 野菜 ^{やさい} たっぷり ^{とくにゅう} 豆乳 ^{とうにゅう} スープ 白身魚 ^{しろみぎかな} フライ ひじきサラダ
20 ごはん、牛乳 高野豆腐 ^{こうやとうふ} のたまごとじ 焼きガレイ わかめとえのきの酢 ^す の物 <<香美町 ^{かみちょう} 魚食 ^{ぎしよく} 普及 ^{ふきゅう} 事業>> 魚 ^と の日 ^ひ	21 カミカミ ごはん、牛乳 呉汁 ^{こじる} 小女子 ^{こおなこ} のかき揚げ ^あ 荳 ^く わかめのきんぴら 味付け ^{あじつ} のり(ノドグロ味 ^{あじ})	22 ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ^{まーぼーとうふ} たこ焼き(2・3) 一食 ^{いっしょく} ソース 中華 ^{ちゅうか} サラダ 	23 ごはん、牛乳 あぶたま汁 ^{あぶたまじる} 手作りスズキフライ おかかあえ	24 ごはん、牛乳 ビーフシチュー オムレツ ブロッコリーサラダ
27 ごはん、牛乳 ばち汁 ^{じる} サバのみそ煮 ^に ゆばサラダ	28 カミカミ ごはん、牛乳 さつま汁 ^{じる} イカリングフライ ごぶ漬 ^{ごぶづけ} あえ	29 ごはん、牛乳 ウィナーと野菜 ^{やさい} のスープ ^に 煮 ^に サケのハーブ焼き コロコロサラダ	30 ごはん、牛乳 カレーうどん汁 ^{じる} バジルコロッケ アーモンドあえ	31 ごはん、牛乳 ビーフンスープ 春巻 ^{はるま} き 枝豆 ^{えだまめ} サラダ

さわやかな季節



長いゴールデンウィークの間に、年号が平成から令和に変わりました。どんな時代になるのかワクワクしますね。年号が変わっても変わらないのは、みなさんは自立した人になるために、学校へ通って学習することと、健康な人になるため1日3回

の食事をするこ
す。食事と睡眠を
しっかりとり、元
気を動かして、心
と体の調子を整え
ましょう。



食事^{しょくじ}

睡眠^{すいみん} 5月病^{がつびよう}を 運動^{うんどう}
吹き飛ばそう!

5月の献立紹介

8日:こどもの日献立。ごはんがたくさん食べられる手巻き寿司です。
 10・20・23日:香美町で水揚げされたふるさとの味、ドギ、カレー、スズキが出ます。
 21日:但馬漁協が作っているノドグロしょうゆの味付けのりです。

ぼくがついている日は町内産の魚がでるよ。

ジオン君

