

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
さわやかな季節 さわやかな季節になったので、密を避けながら外で活動したいですね。栄養のバランスのとれた食事をすると、スポーツなどでのケガが少なくなります。			6 むぎな 麦菜めし、きゅうにゅう 牛乳 リボンパスタスープ たま 玉ねぎコロッケ ミルクおから	7 こどもの日献立 てまきずし 手巻き寿司、牛乳 (のり、たまごや 卵焼き チキンウィナー①② ツナサラダ) わかたけ 若竹汁、いちごゼリー
10 ごはん、牛乳 さつまじり 汁 や 焼きハタハタ ほうれん草のごまあえ なっとう 納豆 	11 ごはん、牛乳 ビーフンスープ ビッグギョーザ あおな 青菜ともやしのナムル	12 ちい 豆入りキーマカレーライス 牛乳、プレーンオムレツ ボイルキャベツ ノンエッグタルタル 	13 ごはん、牛乳 ゆば 湯葉と麩のすまし汁 サバのみそ煮 きり 切り干し大根のはりはり漬 	14 ごはん、牛乳 たまご 卵とわかめのスープ コーンフライ マカロニサラダ
17 カミカミ ごはん、牛乳 いわし 団子汁 ごぼうかきあげ うめ 梅かつおあえ	18 ごはん、牛乳 ポークシチュー さかな 魚と豆腐のステーキ ほうれん草とコーンのあえ物 	19 さら 皿うどん (八宝菜) 牛乳 たこ 焼き2・3 かり かり辛ブロッコリー 	20 ごはん、牛乳 やさい 野菜たっぷりコーンスープ ポイルフランク 1食ケチャップ えだまめ 枝豆サラダ 	21 カミカミ ごはん、牛乳 ばち汁 やま 山ガレイのから揚げ ワカメとえのきの酢のもの かみちょう ぎょしょくふきゅうじぎょう <香美町 魚食 普及 事業> とひ 魚の白
24 カミカミ ごはん、牛乳 エビボールスープ だいず 大豆とれんこんの揚げ煮 こんにやくのおかか炒め	25 チキンカレーライス 牛乳 ゆでたまご 卵 ミックスフルーツ 	26 わかめ 麦ごはん、牛乳 ワンタンスープ スズキの磯辺揚げ きり 切り干し大根の梅あえ	27 ごはん、牛乳 なめこ汁 ミンチカツ ひじきサラダ	28 ごはん、牛乳 うちこみ汁 とり 鶏のマヨネーズ焼き アーモンドあえ
31 ごはん、牛乳 いなかし 田舎汁 にくだんご ビッグ肉団子2・3 ごぶ漬あえ	● お家の人と一緒に読みましょう ● わかば 若葉が目まぶしく、しよか 初夏の風を感じる季節になりました。しんがく 新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、むかし 昔から「五月病」という言葉があるように、あたら 新し環境の中でたまつた疲れが出てくる時期です。やすみの日にちもはやい早寝・早起きをし、えいしょく 食事をしっかり食べて、げんき 元気な心と体をつくりましょう。 ねつ 熱中症に要注意！ 日中はひざし 日差しが強く、あせ 汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしているとねつちゆうしやう 熱中症のリスクが高まりますので、こまめなすいぶん 水分補給を心がけましょう。			



ぼくがついている日は町内産の魚がでるよ。

5月の献立紹介
 ★7日:手巻きずしは、ご飯の量を多くしています。ごはんをたくさん食べてスタミナをつけましょう。
 ★カミカミ献立 17日21日24日はよくかんで食べましょう。
 香美町の子どもたちがしっかり「カミカミ」して健康になる給食づくりをしています。