



# 給食だより

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉の韓国風焼き</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>かぼちゃのチャウダー</p> 	<p>4</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>イカと大豆のかき揚げ</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>豚汁</p>  <p>むし歯予防一こんだて</p>	<p>5</p> <p>そら豆カレーライス(麦)</p> <p>牛乳</p> <p>手作りささみフライ</p> <p>寒天サラダ</p> 	<p>6</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>アジの南蛮漬け</p> <p>ピーナッツあえ</p> <p>おかひじきと卵のスープ</p> 	<p>7</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ハンバーグの玉ねぎソース</p> <p>ごぼうと新じゃがのサラダ</p> <p>県産もち麦めんの汁</p>
<p>10</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>なめこと厚揚げのみそ汁</p>	<p>11</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>梅カツオあえ</p> <p>豆乳スープ</p>	<p>12</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ニギスのキャロットソース</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>アカモクのみそ汁</p> 	<p>13</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>はんぺんのいそべ揚げ</p> <p>五目なます</p> <p>親子煮</p> <p>カミカミの白</p>	<p>14</p> <p>但馬牛麦ごはん、牛乳</p> <p>キャベツの昆布マヨ</p> <p>具沢山みそ汁</p> <p>メロン</p>  <p>「もおう〜と食べよう但馬牛」</p> <p>《地元産但馬牛肉普及事業》</p>
<p>17</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉のカシューナッツ炒め</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ビーフンスープ</p>	<p>18</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ギョーザの酢じょうゆ(2・3)</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>八宝菜</p> 	<p>19</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>オムレツの夏野菜ソース</p> <p>トマトときゅうりのサラダ</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>兵庫県産品を使った献立です</p> </div>  <p>はばたん給食</p>	<p>20</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>焼きガレイ</p> <p>わかめとしらすの酢のもの</p> <p>豚じゃが</p> <p>とと魚の日</p> <p>《香美町魚食普及事業》</p> 	<p>21</p> <p>トマトハヤシライス(麦)</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツのレモンサラダ</p> <p>河内晩柑</p> 
<p>24</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>卵のミートカツ</p> <p>ツナ枝豆サラダ</p> <p>タンメンスープ</p>	<p>25</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ブリのチリソース</p> <p>青菜のサラダ</p> <p>轟 大根の煮物</p>	<p>26</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>ピーマンと春雨の炒め物</p> <p>赤だし</p> <p>元気ヨーグルト</p>	<p>27</p> <p>おぎ麦ごはん、牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>パンサンスー</p> <p>マーボー豆腐</p> 	<p>28</p> <p>たこめし、牛乳</p> <p>豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ごまあえ</p> <p>打ち込み汁</p> <p>日本の郷土料理(兵庫県)</p>

★都合により、献立を変更することがあります。

◆6月3日～7日 トライやる・ウィーク◆

香住第一中学校2年生の2名が、

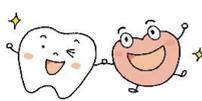
給食センターの仕事を体験します。

調理作業や配送補助、食育指導

などを体験していただく予定です。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

食事の後は  
歯みがきを  
しよう!



ジオンくんがついている  
日は、町内産の魚やイカ、  
但馬牛肉を使っています。



## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。  
カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青  
菜などに多く含まれています。カルシウ  
ムは日本人が不足しがちな栄養です。意  
識してとるようにしましょう。