



# 給食だより

月	火	水	木	金
<b>4</b> ごはん、牛乳 豆腐のまさご揚げ きゅうりのピリカラ みそワタンスープ	<b>5</b> ごはん、牛乳 スズキの塩レモン焼き ピーマン春雨 かぼちゃのチャウダー	<b>6</b> ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) ゆばとひじきのマリネ 小松菜のみそ汁	<b>7</b> 夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 マカロニサラダ 冷凍みかん	<b>8</b> ごはん、牛乳 サケのチーズマヨ焼き 豚キムチ炒め 冬瓜ともずくのスープ
<b>11</b> ごはん、牛乳 ハンバーグのおろしソース ジャーマンポテト かき玉汁	<b>12</b> ごはん、牛乳 厚揚げの中華煮 そうめんかぼちゃのサラダ 二十世紀梨	<b>13 カミカミ</b> ごはん、牛乳 ニギスの青じそ天ぷら わかめとイカの酢のもの 筑前煮	<b>14</b> ごはん、牛乳 鶏肉のごまだれ ピーマンじゃこ炒め なすのみそ汁	<b>15</b> ゆかり麦ごはん、牛乳 トビウオの香草フライ オクラとトマトの和え物 豆乳スープ 魚の日 《香美町魚食普及事業》
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。	<b>19</b> ごはん、牛乳 トマトオムレツ アーモンドあえ ほうとう汁	<b>20</b> ごはん、牛乳 サワラの西京焼き 梅かつおあえ 冬瓜のカレーそばろ煮	<b>21</b> 麦ごはん、牛乳 棒ギョーザ フルーツミックス 八宝菜	<b>22</b> さつまいもごはん、牛乳 いわしのみりん干し キャベツの昆布マヨ 豚汁
<b>25</b> ごはん、牛乳 玉子焼き 切干大根のソース炒め けんちん汁 赤梨	<b>26 カミカミ</b> ごはん、牛乳 ニギスの南蛮漬け れんこんサラダ なめこのみそ汁	<b>27</b> ごはん、牛乳 ピーマンとなすのミート炒め 春雨サラダ さつまいもポタージュ 村高こんだて	<b>28</b> 麦ごはん、牛乳 鶏肉のチリソース 青菜とじゃこの和え物 おろし汁	<b>29</b> しょうがめし、牛乳 魚の満月焼き ごま酢あえ だんご汁 お月見ゼリー 十五夜こんだて

★カミカミの日はよくかんで食べる献立です。

★都合により、献立を変更することがあります。

### こんだてについて

- 4日—豆腐のまさご揚げ  
砂のように細かく刻んだ具材を混ぜて揚げたものです。  
豆腐、エビ、玉ねぎ、にら、ひじき、コーンを入れます。
- 8日・20日—冬瓜  
冬という漢字が入っていますが、夏にできる野菜です。水分が多く含まれるため、暑い季節に食べてほしい野菜です。

こんげつ  
 今月は、ちりめんじゃこ、  
 スズキ、サケ、ニギス、  
 トビウオ、サワラ、イワシ、  
 ホキを使用する予定です。



成長期の体をつくる 魚  
 栄養がいっぱい!

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。