

令和7年

6月 給食だより

香美町立
香住学校給食センター
(TEL36-0686)

月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 トマトオムレツ ぎゅうにく 牛肉とアスパラの炒め物 しょか 初夏のかす汁	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のみそマヨ焼き ごもく 五目なます ちくぜんに 筑前煮	4 じゃこ菜めし ぎゅうにゅう 牛乳 ささみのレモンソース きゃべつ キャベツの昆布マヨ ごじる 呉汁	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭の香草パン粉焼き いと 糸こんサラダ そらまめ そら豆のチャウダー	6 はくち 歯と口の健康週間メニュー ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いか イカと大豆のかき揚げ うめふうみ ささみの梅風味あえ わかめスープ
9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のまさご揚げ きりぼしだいこん いた 切干大根の炒めナムル いなか いなか汁 あじさいゼリー	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのミートグラタン かいそう 海藻サラダ おじゃが おじゃが団子汁	11 11日は入梅 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし イワシの梅煮 ごま酢あえ たまご おかひじきと卵のスープ あじさいゼリー(香住小)	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね つくねのお好み風 スナッフえんどう わふう 和風カレースープ のどぐろのり	13 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 す 酢どり あおな 青菜とじゃこのあえ物 メロン
16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば サバのごまみそ焼き ピーマン ピーマンの塩昆布あえ やさい 野菜たっぷりコーンスープ ハッピーマンデー	17 ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 なす なすとベーコンのスパゲティ ひじき ひじきのマリネ しらたま フルーツ白玉	18 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホイコーロー かぼち かぼちサラダ けんちん けんちん汁	19 とと 魚の白 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きエテカレー ゆかりあえ ぶた 豚じゃが 《香美町魚食普及事業》	20 もおう もおう〜と食べよう但馬牛 たじまぎゅう 但馬牛ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆メンチカツ きゅうり きゅうりと玉ねぎの酢の物 あか 赤だし 《地元産但馬牛肉普及事業》
23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵のミートカップ いんげん いんげんのアーモンドあえ ちゃんぽん ちゃんぽん豆乳スープ	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スズキ スズキのフレーク焼き こん こんにゃくのおかか炒め きゃべつ キャベツのスープ煮	25 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー きゅうり きゅうりのピリ辛 かわちばんかん 河内晩柑	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ニギス ニギスのキャロットソース ビーンズ ビーンズサラダ ぶた 豚汁	27 にほん 日本の郷土料理(兵庫) たこめし ぎゅうにゅう 牛乳 とり とり肉のスタミナ焼き じゃがいも じゃがいもの千切りサラダ みそ みそチゲうどん汁 7月1日は半夏生

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

◆ジオンくんがついている日は、町内産の水産物や牛肉を使っています。◆

◆トライやる・ウィーク 6/2～6/6◆

かすみだいいちゅうがっこう ねんせい
香住第一中学校2年生
2名が、給食センターの
職場体験に来てくれます。
調理全般や洗浄作業、配送の
補助や食育授業の補助をして
もらう予定です。

けんこう からだ
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

よくかむことは、食
べ物本来の味がわかっておいしく感じら
れるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐこと
につながるなど、健康づくりの第一歩です。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」
です。食べる時はよくかむことを意識
して、食べた後はしっかり歯を磨き、健
康な歯と口を保ちましょう。

え こう か
「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ