



5月 給食だより

月	火	水	木	金
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 そばろ井 (麦ごはん) 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き わかめのみそ汁	8 かみかみデー ごはん 牛乳 カツオと大豆の甘辛煮 ひじきのごまマヨ 中華風コーンスープ	9 麦ごはん 牛乳 鮭のレモン焼き フルーツミックス 春キャベツのシチュー
12 ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 じゃこひじきふりかけ お茶蒸しパン	13 ととの日 麦ごはん 牛乳 ホタルイカのカレー天ぷら ゆかりあえ 高野の卵とじ	14 ごはん 牛乳 イワシのかばやき マカロニサラダ 春野菜のかす汁	15 ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 にんじんラペ あまなつ 中学: ゆでたまご	16 山ぶきごはん 牛乳 蒸し鶏のごまだれ ダブル芋のきんぴら なめこ汁
19 ごはん 牛乳 揚げサバのおろし煮 茎わかめサラダ 新玉ねぎのみそ汁 ☆ハッピーマンデー☆	20 麦ごはん 牛乳 アスパラの和風グラタン こんにゃくのおかか炒め むらくも汁	21 ロールパン 牛乳 やきそば ほうれん草シュウマイ フルーツ杏仁	22 麦ごはん 牛乳 じゃがいものガレット 三色ナムル 大根のチゲ煮	23 朝食オスメニュー えんどうごはん 牛乳 赤魚の甘酢あん 干草あえ 和風みそ豆乳スープ
26 ごはん 牛乳 とりのピカタ 玉ねぎソース ゆで野菜ゴマドレッシング ミネストローネ	27 日本の郷土料理 (兵庫) ごはん 牛乳 巣ごもり卵 山椒のつくだ煮 ほうとう汁	28 ごはん 牛乳 ニギスの塩こうじ揚げ きゅうりの酢の物 新じゃがのうま煮	29 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 スパゲティのサラダ ゴールドキウイ	30 カレーピラフ ジョア サワラのフライ 黒豆サラダ ゆばともずくのスープ

(材料の都合で献立を変更することがあります)

朝食オスメニューレシピ (5/23)

和風みそミルクスープ

朝ごはん!

レシピは
こちら!朝食レシピ
QRコード

朝食をとることで消化器官が動き、体温が上がります。
午前中の勉強や運動のパフォーマンスも向上しますよ。
「ごはんだけ」、「パンだけ」という朝食にならないよう、
野菜を使った一品を加えて、バランスの良い朝食を心がけましょう。

