

# 5月献立表

《給食目標》

正しい食事のマナーを知ろう

朝来市学校給食センター  
☎ 672-2801

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p><b>旬の野菜を食べよう!</b></p> <p>初夏に旬をむかえる野菜は、みずみずしくやわらかい食感と、独特の苦みや香りがあります。</p> <p>【甘みとみずみずしさを味わう】   春キャベツ   新たまねぎ   新じゃがいも</p> <p>【ほろ苦さと香りを楽しむ】   スナップえんどう   アスパラガス   ふき   ぜんまい</p>				<p>1日</p> <p><b>【端午の節句献立】</b></p> <p>コウノトリ米ごはん 牛乳 かつおの香り揚げ 春キャベツのおひたし えのきのすまし汁</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 卵スープ ニューサマーオレンジ</p>	<p><b>【かみかみデー】</b></p> <p>コウノトリ米ごはん 牛乳 春巻き アスパラガスのかみかみおえ 呉汁</p> 
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ナン 牛乳 チキンマトカレー ビーフンサラダ バナナ</p> 	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 鱸の木の芽焼き 切干大根のごま酢和え 沢煮椀</p>	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 オムレツのミートソース ツナとじゃがいもの和え物 ちゃんこ汁</p>	<p>ふきごはん 牛乳 きびなごのから揚げ もやしのおひたし ゆばのすまし汁 いちごゼリー</p>	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の新茶焼き ミルクおから みそけんちん汁</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>コッペパン 牛乳 ほうれん草とゆで卵のグラタン れんこんサラダ えび団子スープ</p>	<p><b>【ちゃすりんデー】</b></p> <p>コウノトリ米ごはん 牛乳 キスの香り揚げ 和風ポテトサラダ 春野菜の豚汁</p> 	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 豚キムチ炒め フルーツ杏仁 もずくのすまし汁</p>	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース スナップえんどうのごまドレ じゃが玉みそ汁</p>	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 ツバスの照り焼き ピーマンの昆布和え 大根と厚揚げのうま煮</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>コッペパン 牛乳 鶏肉の変わり南蛮 海藻サラダ レタスのスープ いちごジャム</p>	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 白身魚の山椒焼き のり和え 豚じゃが</p>	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 ミートローフ 即席漬け 新玉ねぎのみそ汁</p>	<p>えんどうごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 小松菜とハムの和え物 ばち汁</p>	<p>おぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉ビビンバ 豆腐のスープ メロン</p> 