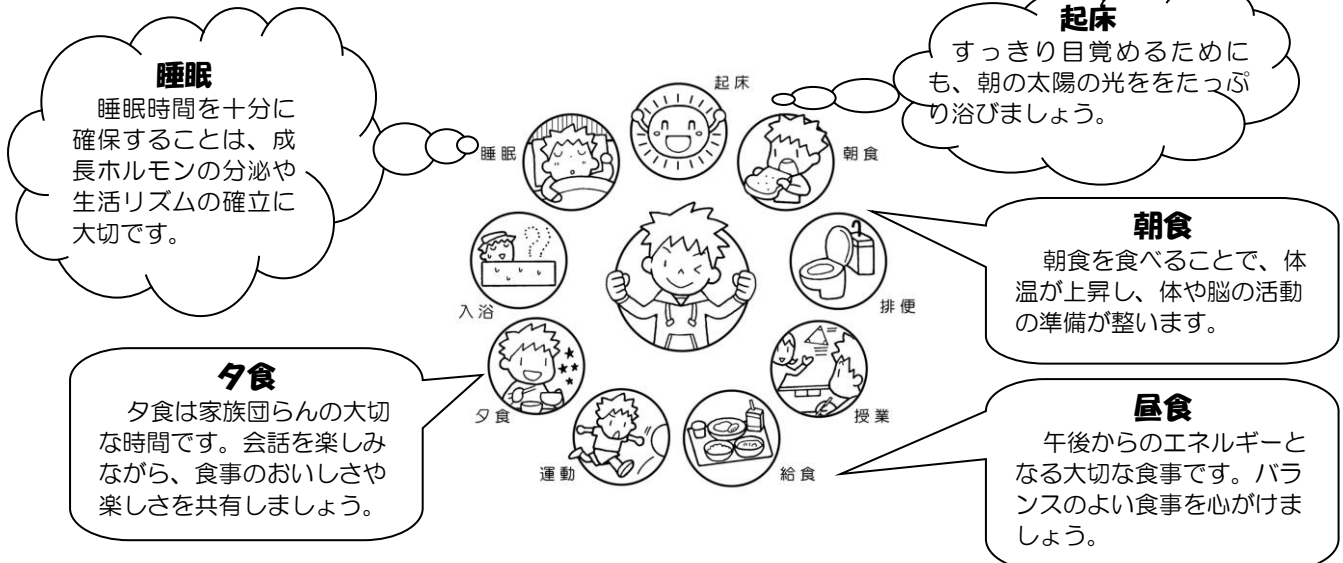




◆◆令和3年度◆◆

# 綾川町学校給食共同調理場

新しい学年、新しいクラスでの生活には慣れましたか？5月は環境が変わったことによる疲れが出るころです。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康な体と心をつくりましょう！



**朝ごはんを食べよう** ①～④がそろった食事をしてね！

- ① **パワーの源・主食**  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ② **筋肉や血の源・主菜**  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③ **体の調子をととのえる・副菜**  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④ **汁物/飲み物**  
みそ汁、スープ、牛乳など

## ～今月の注目メニュー～

- ☆ **食育の日にちなんだ献立（18日）** …香川県の郷土料理「ふしめん汁」が登場します！  
そら豆の甘煮も登場します！
- ☆ **ハッピーバースデー給食（21日）** …今月のデザートはみかんクレープです♪  
5月生まれのみなさんおめでとうございます！
- ☆ **お茶を使った献立（10日、31日）** …5月は新茶の季節です！粉茶ときな粉を混ぜた「きなこっ茶揚げパン」や、「お茶ピーンズ」が登場します！お楽しみに♪

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
6	木	麦入りごはん	○	肉豆腐 キャベツのすみそ和え 小夏 のり佃煮
7	金	三色ごはん1	○	野菜のごま酢和え1 若竹汁 バナナ
10	月	きなこっ茶揚げパン	○	ツナとスナックえんどうのサラダ 肉団子のスープ
11	火	麦入りごはん	○	鶏肉の唐揚げ さやいんげんのごま和え 豆腐のみそ汁
12	水	ナン	○	キーマカレー1 ひじきのごまマヨネーズ和え オレンジフルーツポンチ
13	木	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め もずくスープ2
14	金	深川どんぶり	○	かぼちゃフライ キャベツとさやえんどうの昆布和え
17	月	米粉パン	○	チキンカツ コーンサラダ コンソメスープ2
18	火	五目ごはん	○	ししゃものてんぷら そら豆のあま煮 ふしめん汁
19	水	コッペパン	○	ツナサラダ ミネストローネ スライスチーズ アップルシャーベット
20	木	麦入りごはん	○	魚の香味焼き1 きゅうりのたくあん和え 豆腐とわかめのみそ汁
21	金	チキンライス	○	五色サラダ コーンポタージュスープ みかんクレープ
24	月	レーズンパン	○	いかのマリネ コーンチーズポテト ジュリアンスープ
25	火	麦入りごはん	○	さばのごまだれかけ 小松菜のごま酢和え じゃがいもとキャベツのみそ汁
26	水	コッペパン	○	鶏肉のマーマレードソースかけ アスパラとトマトのサラダ 春雨スープ
27	木	キムチごはん	○	ナムル1 トック入りわかめスープ アメリカンチェリー
28	金	中華丼	○	春キャベツのおかか和え 小煮干しと大豆の揚げ煮
31	月	小型コッペパン	○	スパゲッティボンゴレ1 小魚サラダ お茶ビーンズ