

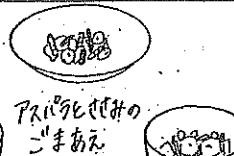
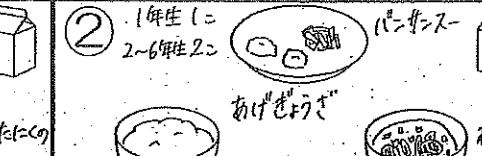
# 5月のきゅうしょくこんだてひょう

2023年

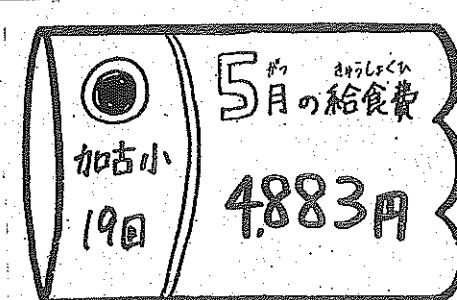
◎おはしは毎日持ってきてましょう。

◎材料の都合により献立を変更することがあります。

稻美町学校給食運営委員会

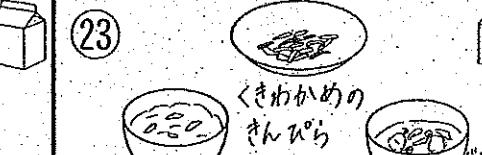
月よう	火よう
① 	② 
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん

アスピラガスはギリシャ語で「新芽」という意味です。シャキとした食感を楽しめましょう。

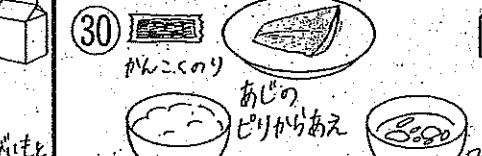


15 	16 
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん

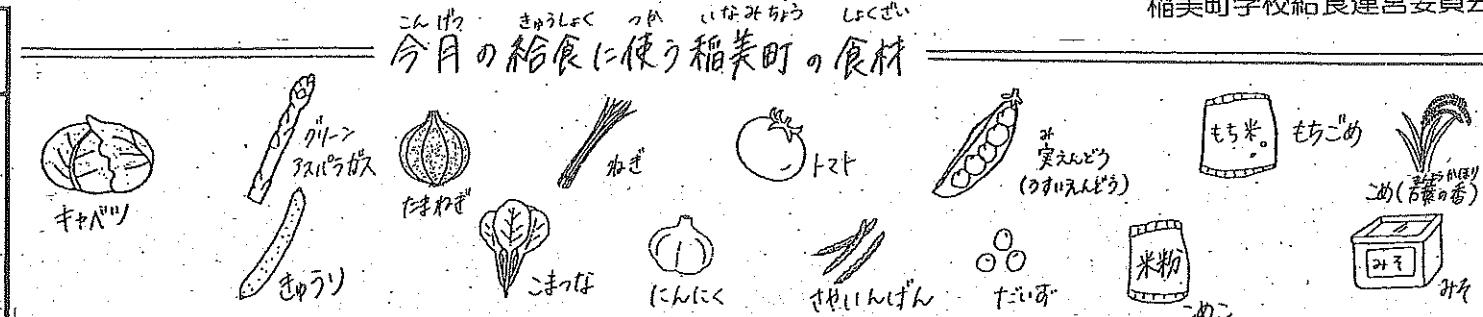
厚あげは豆ふを油で揚げたものです。  
油あげも同じように作られています。

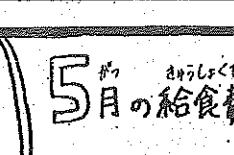
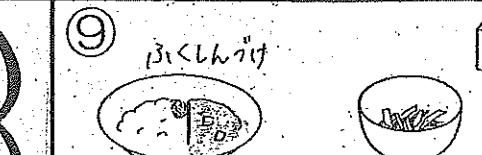
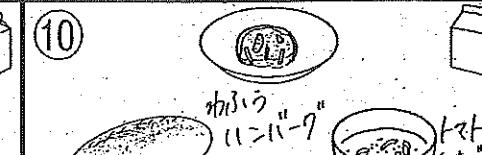
22 	23 
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん

はるさめは春の様子が春に降る雨に似て  
いることから春雨という名前がつきました。

29 	30 
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん

新じゃがいもは、小さくて甘ずいのが特徴  
です。皮が薄いので皮ごと食べることもあります。

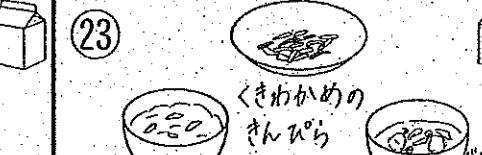


水よう	木よう	金よう
10 	11 	12 
パン ごはん トマト スープ	パン ごはん トマト スープ	パン ごはん みそ汁

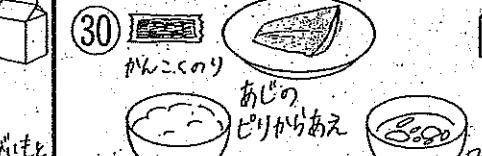
和風ハンバーグはにんじん、ごぼう、せんべん、じっくり煮こんでるのでやわらかく食べられます。

パン さかな トマト スープ	ごはん おかひじき おひたし ごま味噌	ごはん おかひじき おひたし ごま味噌
パン トマト スープ	ごはん おかひじき おひたし ごま味噌	ごはん おかひじき おひたし ごま味噌

いなみブランドのいなみトマトで作ったトマトソースを魚のかりあげにからめています。

22 	23 
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん

ひじきは骨を強くしたり、  
おなかの調子を整えてくれます。

29 	30 
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん

コールスローとは、キャベツを手切りや  
せん切りにして作るサラダのことです。

あじ 酒 かたくり粉 あげ油	4切れ 大さじ1 適量 適量	にんにく 土しょうが ★しょうゆ ★トウバンジャン	ひとかけ ひとかけ 大さじ2 少々	★さとう 大さじ2 ★酢 大さじ1 ★水 大さじ1
-------------------------	-------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------------------

①あじに酒をふり、かたくり粉をまぶす。  
②なべに調味料★を入れ火にかけ、  
にんにくと土しょうがをすりおろして入れる。  
③①のあじを油であげ、②のたれをからめる。

