

2023年

5がつのはいぜんひょう

白水学校給食センター

月	火	水	木	金
1 柏もち  たんごのせつくメニュー わかめのすのもの むぎごはん だいずのごもくに	2 かみんこサラダ  きびなごのからあげ むぎごはん なめこのみそしる	憲法記念日 	みどりの日	こどもの日 端午の節句
8  コールスロー セルフフィッシュバーガー えだまめポタージュ	9  こんにゃくサラダ ちやめし にくじゃが	10  いりことだいずのかおりあえ シャキシャキそぼろどん みそしる	11  ネーブル ブロッコリーのごまあえ ピースそぼろごはん たぬきじる	12  ベイクドポテト チリコンカン コッペパン やさいスープ
15  ゴボウのサラダ かぼちゃパン たかなスパゲティ	16  ピーナツあえ むぎごはん うめぼし ちくぜんに	17  まめまめサラダ あかうしカレーライス	18  あまなつサラダ ふるさとくまモンデー あまくさのあじ かつおフライ たこめし あおさのすましじる	19  アスパラサラダ とりにくのごまずかけ むぎごはん にらたまじる
22  れんこんサラダ こめこパン かぼちゃシチュー	23  きんぴらごぼう いわしのうめに むぎごはん みそしる	24  カラフルかぼちゃサラダ キムタクごはん はるさめスープ	25  きりぼしだいこんサラダ さばのしおやき むぎごはん のっぺいじる	26  きゅうりのカリカリづけ はるまき むぎごはん はっぼうさい
29  ひじきとくるみのソテー ちぐさやき むぎごはん うおそうめんじる	30  げんきがでるレバー ごはん じゃがいものみそしる	31  パンサンスー むぎごはん ジャーランドウフ	よろしくおねがいます♪  4月から白水センターにきました、栄養士の坂本麻美（さかもとあさみ）と申します。出身は小国町ですが、南阿蘇は初めてです。なれないことがたくさんで迷惑をおかけすることと思いますが、これからどうぞよろしくお願いいたします。	

 **朝食** 

を 食べよう！



季節の変わり目や長い休み明けは、なんとなく体がだるかったり、元気がでなかったりと、体調をくずしやすくなることもあります。元気のポイントはあさごはん！まずは、しっかり食べて登校してきてくださいね♪