

# 5月17日(月)

こんだて  
＜献立＞

はいが ぎゅうにゅう  
胚芽パン・牛乳・いちごジャム

カレーポテト・コンソメスープ・アーモンドいりこ

★カレーポテトとコンソメスープ★



はい  
セロリーが入ったスープ♪



かお かく ひみつ  
セロリーの香りに隠された秘密

かお こうか  
セロリーの香りにはよい効果がありま  
す。香り成分の**アピニン**は、**食欲増進**

あんみんこうか  
や安眠効果があると

されています！



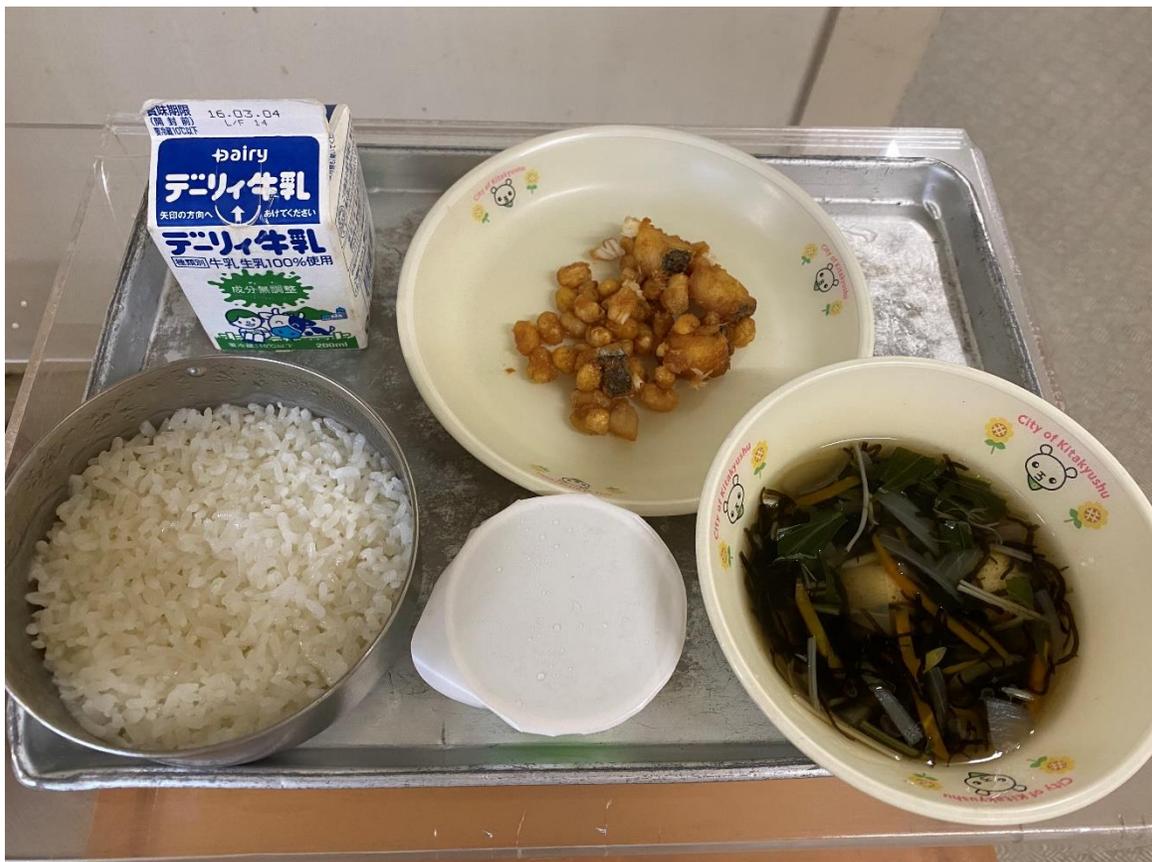
# 5月18日(火)

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう さかな  
ご飯・牛乳・魚とだいのみそがらめ  
じる まっちゃ  
もずく汁・抹茶ムース

さかな

## ★魚とだいのみそがらめ★



さかな だいず あぶら  
魚のホキと大豆を油で  
あ つく  
揚げて作ります！



あ さかな だいず  
揚げた魚と大豆をみそと

いっしょ ま あ  
一緒に混ぜ合わせます。

とき ころも  
この時に衣がはがれないように

てはや あ  
手早く和えるのがコツです！



# 5月19日(水)

こんだて  
**<献立>** **食育の日** **和食献立**

はん ぎゅうにゅう に  
ご飯・牛乳・さばのしょうが煮

きゃべつとにんじんのごま酢和え・むらくも汁

まいつき  
★毎月19日は、食育の日★

しょくい く ひ



こんかい わしょくこんだて しゅさい  
今回の和食献立の主菜は、

に  
「さばのしょうが煮」★

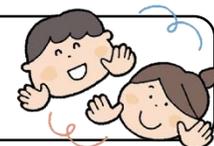
きゅうしょくしつ おおきなかま つく  
給食室の大きな釜で作ります！



毎月19日は  
食育の日

まいつき にち しょくい く ひ わしょくこんだて  
毎月19日は、「食育の日 和食献立」の  
ひ として、ごはんを**主食**として、**主菜・副菜**・  
汁物を組み合わせた、和食献立を  
取り入れています★

レシピは、**「北九州市学校給食レシピ集」**で検索！

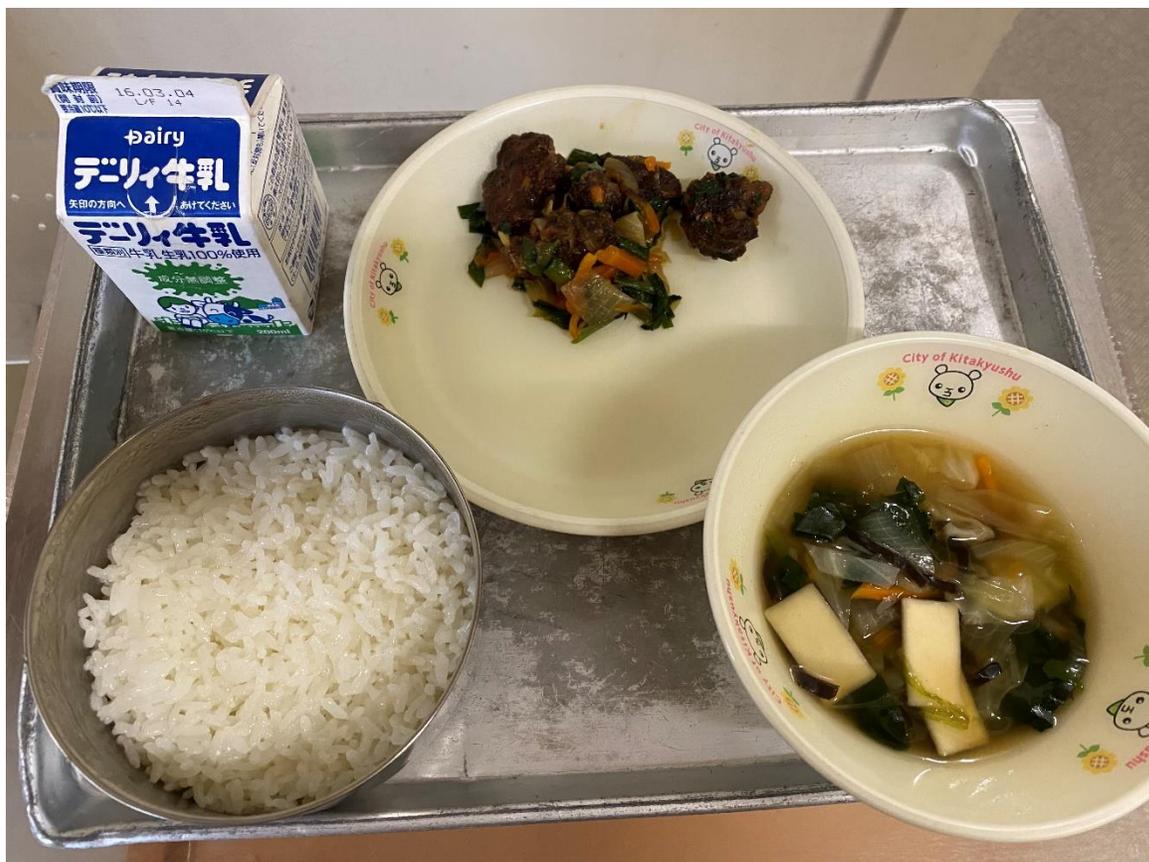


# 5月20日(木)

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう  
ごはん・牛乳・レバニラ炒め・ワンタンスープ

ひろうかいしょう  
★疲労解消レバニラ炒め★



きゅうしょく  
給食のレバニラ炒めのレバーは、  
わかどり たつたあ しょう  
「若鶏レバー竜田揚げ」を使用して  
います。あぶら あ  
油で揚げ、ニラなどの  
いた やさい あ つく  
炒めた野菜と合わせて作ります！



レバーとにらを組み合わせて  
食べることで、  
からだ つか  
体の疲れを  
とる効果があります！



# 5月21日(金)

こんだて <献立> やさい ひ こんだて  
**野菜の日献立**

ぎゅうにゅう  
チキンサンド・牛乳・キャロットスープ

しん  
★新にんじんのスープ★



この日のキャロットスープは、

しん つか  
「新にんじん」を使ったスープで、

おお つか つく  
大きなミキサーを使って作ります！



こ じょうず  
子どもたちは、上手にパンに  
はさ た  
挟んで食べていました★