

5月 こんだてひょう



ぎゅうにゅう まいにち
牛乳は毎日つきます

平成31年4月26日

舞鶴市立与保呂小学校

げつようび 月曜日 (パンの日)	かようび 火曜日 (ごはんの日)	すいようび 水曜日 (加工パンの日)	もくようび 木曜日 (味付けごはんの日)	きんようび 金曜日 (むぎごはんの日)
<p>「えんどうのさやむき」 16日(木)1年生が舞鶴産のえんどうのさやむきをします。形や色、においなどを観察してみよう!</p>	<p>7日 </p> <p>ごはん きりぼしだいこんの キムチいため みそワタンスープ</p> <p>きりぼしだいこん切干大根は、カルシウムや食物繊維が多く、便秘予防になります。今回は、キムチや豚肉と炒めます。</p>	<p>8日 </p> <p>ミルクパン ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ</p> <p><ナポリタンスパゲティ> ベーコン、なす、玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラが入っています。</p>	<p>9日 </p> <p>ぎょうざどん わかめスープ</p> <p>ぎょうざの中に入れる具をごはんにのせて食べる丼です。キャベツやにらがたっぷり入っています。</p>	<p>10日 </p> <p>むぎごはん ポークチャップ キャベツのみそしる</p> <p>ポークチャップは、豚肉と玉ねぎをケチャップやソースで味付けしています。</p>
<p>13日 </p> <p>こがたパン やきそば きりぼしだいこんの ナムル</p> <p>野菜たっぷりの焼きそばをパンにはさんで食べてもいいですよ!</p>	<p>14日 </p> <p>ごはん さばのあますソース わかたけじる</p> <p>【地場産物の日】 さばに下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げ、甘酢ソースをかけます。</p>	<p>15日 </p> <p>こくさんこむぎパン マカロニグラタン レタスと トマトのスープ</p> <p><マカロニグラタン> 1つ1つ具をカップに入れてオーブンで焼きます。</p>	<p>16日 </p> <p>えんどうごはん ちくわのいそべあげ さつまじる</p> <p>えんどうは、さやつきのものをなかよし産直さんに届けてもらい、1年生がさやむき体験をします。</p>	<p>17日 </p> <p>むぎごはん キーマカレー コーンサラダ</p> <p>【金曜日はどカレーの日】 キーマカレーのキーマとは、インドでは「ひき肉」という意味です。</p>
<p>20日 </p> <p>カレーミートサンド チンゲンサイの クリームスープに</p> <p>カレー味のミートソースを、自分でパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>21日 </p> <p>ごはん とりにくのつくね みだくさんのみそしる</p> <p><とりにくのつくね> とりにく、とうふ、たまご、鶏肉に豆腐、玉ねぎ、ごぼうを混ぜ、1つ1つ丸めて作ります。</p>	<p>22日 </p> <p>こくとうパン しろみざかなの バジルやき コンソメスープ</p> <p><しろみざかなのバジル焼き> しろみざかな、あじっ、白身魚に味付けしてオーブンで焼きます。バジルの風味がします。</p>	<p>23日 </p> <p>こまつなと じゃこのチャーハン ポテトサラダ スーミータン</p> <p>(6年生修学旅行)</p>	<p>24日 </p> <p>ちゅうかどん さつまいと にぼしのあげに</p> <p>(6年生修学旅行)</p>
<p>27日 </p> <p>ニギスのいそべフライ そえキャベツ、ソース ミネストローネ</p> <p>【地場産物の日】 ニギスに、青のりを混ぜたパン粉をまぶしてフライにします。</p>	<p>28日 </p> <p>ごはん とりにくのてりやき しんじゃがのうまに</p> <p>しんじゃがの季節です。平天や豚肉といっしょにうま煮にします。</p>	<p>29日 </p> <p>あじつけパン ビーフシチュー パインサラダ</p> <p>(3年生社会見学)</p>	<p>30日 </p> <p>ドライカレー フルーツしらたま はるさめスープ</p> <p>ドライカレーには、合いびき肉とウィンナー、玉ねぎ、ピーマンが入っています。</p>	<p>31日 </p> <p>ビビンバ トックスープ</p> <p><トックスープ> トックは韓国のおもちです。うすく切ったトックが入ったスープです。</p>