

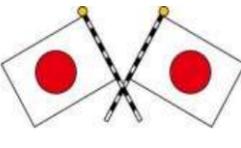
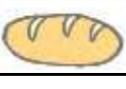
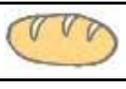
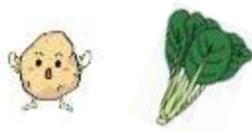
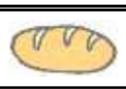
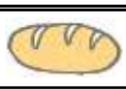
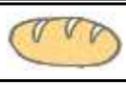
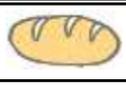
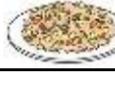


5月こんだてひょう



ぎゅうにゅう まいにち
牛乳は毎日つきます

令和4年4月27日 舞鶴市立倉梯第二小学校

げつようび 月曜日 (ごはんの日)	かようび 火曜日 (味付けごはんの日)	すいようび 水曜日 (加工パンの日)	もくようび 木曜日 (麦入りごはん日)	きんようび 金曜日 (パンの日)
2日  にくみそ ひじきどん わかたけじる わかたけじるは、わかめ、たけ、こをいれ、わか、たけ、じる、い、ほか、います。他にかまぼこ、とうふもはいっています。	3日 けんぽうきねん 憲法記念の日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日  ココアあげパン もやしのナムル かきたまじる ココアあげパンは、コッペパンをそのまま油で揚げて、ミルクのココア味をまぶしています。
9日  ハヤシライス パインサラダ パインサラダは、きゅうり、キャベツ、缶詰のパインをサラダ油、酢、しお、こしょうで和えています。	10日  たけのこごはん とりむねにくの てんぷら わかめスープ いま、しゅん、今が旬の「たけのこ」の入ったごはんです。とっても柔らかくておいしいですよ。	11日  こくさんこむぎパン やきそば コールスローサラダ コールスローサラダは、きゅうり、キャベツ、コーン、オリーブオイル、酢、ノンエッグマヨネーズ、さとう、マスタード、しお、こしょうで味付けしています。	12日  むぎいりごはん ぶたにくじゃが こまつなごまあえ 	13日  お弁当の日 おべんとうの用意をお ねが います
16日  ごはん てづくり とうふハンバーグ こまつなみそしる ハンバーグは、調理員さんの手作りです。牛と豚の挽肉、とうふ、たまねぎ、おから、塩、こしょう、酒をまぜあわせ、1つずつ丸めてオーブンで焼いています。	17日  キムチチャーハン だいずと にぼしのあげに はるさめスープ だいず、にぼし、あげは、大豆、かたくり粉をまぶして油で揚げ、にぼしはそのまま揚げ、さとう、しょうゆ、白ごまを煮詰めたタレをからめています。	18日  こくとうパン とりにくの オレンジソース コンソメスープ とりにくにかたくり粉をまぶして油で揚げ、マーマレード、しょうゆ、さけ、酒、ケチャップをあわせたソースをからめています。	19日  むぎいりごはん キーマカレー やさいチップス キーマカレーの「キーマ」とはインドのヒンドゥー語で「ひき肉」という意味です。合びき肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、えのきだけを入れています。	20日  パン しろみざかなの バジルやき やさいスープ てづくりいちごジャム いちごは、今が一番おいしい時です。今日は、おいしいいちごジャムを調理員さんに作っていただいています。
23日  ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいごんの ごまあえ きりぼしだいごんは、大根を細く切り、乾燥させたもので、生の大根に比べると、カルシウムは15倍、鉄分は32倍も多く含まれています。	24日  とりめし サバの さいきょうやき すましじる きょうと、京都では、白みそを西京みそといいますが、給食では、白みそ、みそ、さけ、酒、みりんをサバを漬けて焼いています。	25日  あじつけパン カレービーンズ ポパイサラダ ポパイサラダは、ほうれん草、キャベツ、コーンをさとう、塩、酢、しょうゆ、オリーブオイルで味付けしています。	26日  むぎいりごはん ぶたにくと ごぼうのカリンあげ とうふのみそしる カリン揚げは、豚肉とごぼうを細く切り、かたくり粉をまぶし油で揚げて、砂糖、しょうゆの甘辛いタレをからめています。かりんとうのようなのでカリン揚げと言います。	27日  パン ツナサンド コーンスープ ツナサンドのツナとは、英語で「マグロ」や「カツオ」のことです。きゅうり、玉ねぎ、塩、ノンエッグマヨネーズであえたものを自分でパンにはさんで食べます。
30日  ごはん ツバスのたつたあげ 実だくさんみそしる あじつけのり しるもの、い、やさい、とうふ、汁物に入れる野菜、豆腐などを「実」と言います。「貝」とも言いますが、「貝」は汁物だけでなく、ちらし寿司や五目御飯などに入れるもの、のことも言います。	31日  ドライカレー じゃがいもの チーズに たまごスープ じゃがいものチーズ煮は、人気のメニューです。じゃがいもを茹で、汁気を少し残し、その中にベーコン、コンソメ、バター、チーズ、パセリを入れて混ぜあわせます。	【今月の地場産物】  24日(火)サバ サバは、体により栄養がたくさんあります。特に血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。  30日(月)ツバス ツバスは、大きくなるにつれて名前が変わる出世魚です。舞鶴では、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリですが、地域によって呼び名が変わります。		