



牛乳は毎日つきます



5月こんだてひょう



令和5年4月28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 (麦入りごはんの日)	きんようび 金曜日 (パンの日)
1日 ぎょうざどん みそワタンスープ こいのぼりゼリー <small>ぎょうざどんは、ぎょうざの具をごはんの上のせて食べます。</small>	2日 ウィンナーピラフ ポテトサラダ コーンたまごスープ <small>ウィンナーピラフは、カレー粉、チリパウダーなどで味付けしています。</small>	3日 憲法記念の日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日
8日 ごはん ぶたにくとごぼうの カリンあげ 実だくさんみそしる <small>汁物に入れる野菜、豆腐などを「実」といいます。「真」ともいいますが、「真」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もいいます。</small>	9日 ちゅうかどん きりぼしだいこんの ナムル <small>切り干し大根は、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1.5倍、鉄分は3.2倍も多く含まれています。</small>	10日 こくさんこむぎパン ポトフ やさいチップス <small>ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。大きく切った野菜、肉、ウィンナーを塩、こしょう、ローリエで風味をつけて煮込んだものです。</small>	11日 ハヤシライス アスパラソテー <small>アスパラガスは、春から夏が旬の野菜です。甘さとほろ苦さがあります。疲れた体を、早く元気にしてくれる、アスパラギン酸が多く含まれています。</small>	12日 遠足 おべんとうの用意をお願いします
15日 ごはん にくじゃが こまつなとじゃこの いために <small>こまつな小松菜やじゃこには、カルシウムがたっぷり入っています。カルシウムは、骨を作るもので、とればとるほど骨が丈夫になります。</small>	16日 こぎつねごはん とりにくのてりやき キャベツのみそしる <small>こぎつねご飯、油あげとコーンが入っています。油あげはきつねが好きなものと言われていて、鳴き声が「コーン」と聞こえることから「こぎつねごはん」といいます。静岡県の西の方で、よく出る献立だそうです。</small>	17日 あじつけパン ポークビーンズ ポパイサラダ <small>ポークビーンズは、豆と豚肉をトマトで煮込んだ料理で、アメリカの家庭料理で、いんげん豆をつかいますが、給食では、大豆をつかいます。大豆、グリーンピース、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもが入っています。</small>	18日 ビビンバ ちくわのスープ ヨーグルト <small>ビビンバは、韓国料理です。「ビビン」は、「混ぜる」「バ」は「ご飯」という意味で、給食では7種類の具材とごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、トウバンジャンなどで味付けしたのをご飯の上のせて食べます。</small>	19日 きなこあげパン あまずあえ みずなの ハリハリスープ <small>きなこ揚げパンは、いつものパンを、油であげて、きなこ、砂糖、塩をあわせてものをまぶしています。水菜のハリハリスープの「ハリハリ」とは、水菜を食べる時のみずみずしくて歯ごたえのある食感のことです。</small>
22日 カレーライス フルーツポンチ ふくじんづけ <small>フルーツポンチは、4色の角切りゼリー、缶詰の黄桃・みかん・パイナップルを合わせたものです。</small>	23日 ごもくごはん ちくわのいそべあげ すましじる <small>ごもくごはんは、鶏肉、にんじん、ほしシイタケ、油揚げ、えだまめが入っています。すまし汁は、かつおの削り節と昆布でだしをとっています。</small>	24日 ミルクパン クリームシチュー ほうれんそうの ソテー <small>クリームシチューは、鶏肉、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを炒めて、塩、こしょう、コンソメと調理員さんの手作りホワイトソースで味付けしています。</small>	25日 むぎいりごはん マーボー豆腐 だいずとにぼしの あげに <small>だいずにぼしは、大豆と煮干しの揚げ煮は、大豆は、かたくり粉をまぶして油で揚げて、煮干しは素揚げして砂糖、しょうゆ、白ごまのタレをからめています。</small>	26日 パン とりにくの オレンジソース そえやさい ウィンナーと やさいのスープ <small>とりにくにかたくり粉をまぶして、油であげ、マーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップをあわせたソースをからめています。</small>
29日 ごはん アジのてんぷら ゆかりあえ ぶたじる	30日 キムチチャーハン のりまめポテト はるさめスープ <small>のり豆ポテトは、角切りにしたじゃがいもと大豆にかたくり粉をまぶし、油であげ、塩、こしょう、青のりを合わせたもので味付けしています。</small>	31日 こくとうパン カラフルスパゲティ レタスと トマトのスープ <small>カラフルスパゲティは、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、黄ピーマンなどいろいろな色の野菜が入っているクリームスパゲティです。</small>	【地場産物の日】 29日(月)アジ アジは、味がよいので「鱻」と言われるほどおいしい魚です。1年中どこでもとれますが、春から秋の終わりごろまでが特においしい魚です。 	