



# 5月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校  
令和5年4月27日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
(ごはん) ハヤシライス アスパラソテー	そばめし とり肉のおろしソース 豆腐のみそ汁 	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日
<ハヤシライス> 牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじ んが入ったトマト味のルーが特徴で す。ごはんにかけて食べます。	<そばめし> 神戸市が発祥地です。お弁当の 残ったごはんを焼きそばに入れて作っ たのが始まりだそうです。			
8日(月) <地場産物の日>	9日(火)	10日(水)	11日(木) <6年修学旅行>	12日(金) <6年修学旅行>
わかめごはん まいづる産アジの天ぷら さつま汁 	キムチごはん のり豆ポテト  小松菜のみそ汁	きな粉揚げパン きりぼしだいこん 切干大根のナムル  野菜スープ 	(麦入りごはん) ぎょうざ丼 ワンタンスープ	こがた 小型パン こもく 五目うどん ちくわの磯辺揚げ
<まいづる産アジの天ぷら> アジなどの青魚は、記憶を良くして くれる効果があります。	<キムチごはん> キムチの辛味は、油で炒めるとやわ らかく効果があります。1年生でも食べ やすい辛さになっています。	<きなこ揚げパン> きなこは、大豆をすりつぶしたもの です。大豆は、高たんぱく質、低カロ リーな、健康食品です。	<ぎょうざ丼> ぎょうざの中って、何が入っている かな?食べながら確認するとおもしろ いかもね!	<五目うどん> 学校のうどんやみそ汁の出汁は、煮 干しや昆布で取っています。とても優 しい仕上がりになっています。
15日(月)	16日(火) <体力テスト>	17日(水)	18日(木)	19日(金)  食育の日
ごはん にくじゃが  小松菜とじゃこ の炒め煮	こぎつねごはん なんちゃってから揚げ じゃが芋のみそ汁 チョコプリン	味付けパン ポークビーンズ ポパイサラダ	むぎい 麦入りごはん  ビビンバ  ちくわスープ	(パン)  カレーミートサンド ABCマカロニスープ いちご
<小松菜とじゃこの炒め煮> 小松菜は、野菜の仲間ですが、カル シウムが多く含まれていて、健康野菜 のひとつです。	<こぎつねごはん> とり肉、油あげ、にんじん、コー ン、グリーンピースの入った味付けごは んです。	<ポークビーンズ> アメリカの家庭料理で、ふた肉、大 豆、じゃがいも、にんじん、玉ねぎの はい入ったケチャップ味のスープです。	<ビビンバ> 肉や野菜を炒め、少し豆板醤のきい た味噌ダレで味付けした物です。	<カレーミートサンド> お肉の代わりに大豆ミートを使っ ています。低カロリー、高タンパクと近 んねんちゅうもくあ 年 注目が上がっています。
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん ビーフカレー フルーツポンチ 福神漬け	ごちく 五目ごはん とり肉の照り焼き すまし汁 	ミルクパン カラフルスパゲティ パインサラダ	むぎい 麦入りごはん  マーボー豆腐  大豆と煮干しの揚げ煮	パン サワラの 香草パン粉焼き レタスとトマトのスープ
<フルーツポンチ> もも、パイナップル、みかん、ゼリーが 入ったポンチです。すっきりとしてと ても人気です。	<とり肉の照り焼き> とり肉を、さとう、しょうゆ、酒、 ごま油につけて、オーブンで焼いた物 です。	<カラフルスパゲティ> アスパラガス、パプリカなど、色と りどりの野菜が入ったホワイトソース のスパゲティです。	<大豆と煮干しの揚げ煮> 大豆も、「これなら食べられる」と とても人気です。煮干しや大豆には、 カルシウムが多く含まれています。	<サワラの香草パン粉焼き> バジルやパセリを使った香草ソース と、パン粉の香ばしさがおいしさを アップさせています。
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div data-bbox="949 1792 1492 1993" style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>こんげつ じばさんぶつ <b>今月の地場産物</b> <span style="float: right;">アジ</span></p>  </div> <div data-bbox="949 2004 1492 2150" style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>「かみかみこんだて」  この マークのある献立は、かみごたえのある献 立です。よくかんで食べましょう!</p> </div>	
ごはん ぶた肉とごぼうの かりん揚げ まん菜みそ汁 	ジャンバラヤ じゃが芋のチーズ煮 コーンスープ	黒糖パン とり肉のオンレンジソース ポテトフライ  ミネストローネ		
<ぶた肉とごぼうのかりん揚げ> 味噌を使ったぶた肉とごぼうをでん 粉にまぶし油で揚げ、さとうとしょう ゆのタレで絡めたものです。	<ジャンバラヤ> アメリカ南部のハイジアン料理で、 肉や魚や野菜、お米を香ばしく炒め た炊き上げた物です。	<とり肉のオンレンジソース> とり肉の唐揚げに、マーメイドで 作ったソースで絡めたものです。		