



# 5月こんだてひよこ

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
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
 振替休日 4/24(日)分	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日
9日(月)	10日(火) <地場産物の日>	11日(水)	12日(木) <6年修学旅行>
ごはん チキンカレー フルーツ白玉 福神漬	たけのごはん まいづる産ツバスのおろしソース 小松菜のみそ汁	国産小麦100%パン ミートサンド コーンポタージュ	(麦入りごはん) 肉みそひじき丼 若竹汁
<チキンカレー> とり肉の入ったカレーです。とり肉は、高たんぱく、低カロリーで、健康食品です。	<たけのごはん> まいづる産のたけのこを使ったまぜごはんです。春の季節を感じるまぜごはんです。	<ミートサンド> ひき肉、人参、たまねぎを油で炒めたケチャップ味のミートサンドです。自分でパンに挟んで食べます。	<肉みそひじき丼> ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた食品です。
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
ごはん ぶた肉とごぼうのかりん揚げ かきたま汁	キムチチャーハン のり豆ポテト スーミータン	黒糖パン カラフルスパゲティ ポパイサラダ	麦入りごはん 麻婆豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮
<ぶた肉とごぼうのかりん揚げ> あじした味をつけたぶた肉とごぼうをでん粉でまぶし、油で揚げ、さとうとしょう油のタレで絡めたものです。	<キムチチャーハン> キムチの辛味は、油で炒めると辛さがやわらかく効果があります。1年生でも食べやすい辛味になっています。	<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。	<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、健康野菜の一つです。
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木) <地場産物の日>
ごはん とり肉のつくね ゆでキャベツ さつま汁	ドライカレー じゃがいものチーズ煮 卵スープ	味付けパン ポークビーンズ パインサラダ	わかめごはん サバのみそマヨ焼き 沢煮椀
<とり肉のつくね> かみこたえをアツプするために、ごぼうがはいっています。ごぼうの香りと食感が、更においしく感じます。	<じゃがいものチーズ煮> じゃがいもを茹で、ベーコン、バター、チーズ、パセリで炒め煮にしたものです。	<ポークビーンズ> アメリカの家庭料理で、豚肉、大豆、じゃがいも、にんじん、玉ねぎの入ったケチャップ味のスープです。	<サバのみそマヨ焼き> サバなどの青魚には、DHAや、IPAが多く含まれていますが、記憶力を良くしてくれたり、血液をサラサラにしてくれます。
30日(月)	31日(火)	<div data-bbox="919 2487 1675 2917" data-label="Complex-Block"> <p>こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物</p>  ツバス サバ </div>	
(ごはん) ハヤシライス レモンサラダ	とりめし 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎのみそ汁		
<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。	<玉ねぎのみそ汁> みそ汁は、にぼしから出汁をとっています。煮干しの出汁と玉ねぎのうま味で、減		

ごはんにかけて食べます。

ごはんにかけるとおいしいです。  
めんえん しあ  
塩でもおいしく仕上がります。



舞鶴市立福井小学校  
令和4年4月27日

金曜日はパン

6日(金)

パン

しろみさかな こうそう こや  
白身魚の香草パン粉焼き

たまご  
レタスとマトの卵スープ

てづく  
手作りオレンジゼリー

しろみさかな こうそう こや  
<白身魚の香草パン粉焼き>

バジル、パセリ、にんにく、マヨネーズを  
あ 合わせたソースを白身魚の上のせ、パン  
こ 粉をのせオープンで焼いたものです。

13日(金)

<6年修学旅行>

こがた  
小型パン

や  
焼きそば

やさしい  
野菜チップス

や  
<焼きそばパン>

がっこう や ぶたにく  
学校の焼きそば、豚肉、もやし、たまね  
ぎ、キャベツ、にんじんと臭たくさんの焼き  
そばです。

20日(金)

あ  
きなこ揚げパン

きりほしだいこん  
切干大根のナムル 

やさしい  
野菜スープ

<きなこ揚げパン>

きなこは、大豆をすりつぶしたものです。  
だいず こう しょう てい けんこう  
大豆は、高たんぱく質、低カロリーで、健康  
食品です。

27日(金)

パン

にく  
とり肉のオレンジソース

ポテトフライ 

ミネストローネ

<とり肉のオレンジソース>

にく からあ つく  
とり肉の唐揚げに、マーマレードで作った  
ソースで絡めたものです。カンキツ系の甘  
まず 酸っぱいソースが特徴です。

「かみかみごんだて」



☞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！

