

# 6月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校  
令和3年5月31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
<p>こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物</p>  <p>サバ イワシ</p>		<p>1日(水)</p> <p>ミルクパン とり肉の香草パン粉焼き キャベツスープ</p>	<p>2日(木) &lt;地場産物の日&gt;</p> <p>わかめごはん まいづる産サバのカレー揚げ じゃがいものみそ汁</p>	<p>3日(金)</p> <p>ココア揚げパン ポパイサラダ 南瓜のポターージュ</p>
<p>&lt;とり肉の香草パン粉焼き&gt; マヨネーズにバジル、パセリ、ガーリックを入れたソースが食欲をそそります。人気メニューです。</p>		<p>&lt;まいづる産サバのカレー揚げ&gt; まいづるの新鮮な魚を使います。カレー風味がサバの匂いを抑えるので、食べやすく仕上がります。</p>	<p>&lt;ポパイサラダ&gt; かみこたえをアップさせるために、アーモンドが入っています。アーモンドの食感と香ばしさがおいしさのアップします。</p>	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>ごはん 新じゃがのそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め煮</p>	<p>そばめし のり豆ポテト 豆腐のみそ汁</p>	<p>国産小麦100%パン ツナミートサンド ミネストローネ</p>	<p>(麦入りごはん) 豚キムチ丼 肉入りワンタンスープ</p>	<p>小型パン 和風カレーうどん 切干大根のナムル</p>
<p>&lt;新じゃがのそぼろ煮&gt; 新じゃがは皮がうすく、みずみずしいのが特徴です。ホクホクした食感に仕上がります。</p>	<p>&lt;そばめし&gt; 神戸市が発祥だそうです。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。</p>	<p>&lt;ミネストローネ&gt; 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマトなどの野菜を煮込んだトマトベースのスープです。</p>	<p>&lt;肉入りワンタンスープ&gt; たくさんの野菜と肉入りワンタンが中華スープを引き立ててくれます。</p>	<p>&lt;カレーうどん&gt; 煮干しで取っただしを使います。野菜や出しのうま味がきいたやさしいカレーうどんです。</p>
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金) <4年社会見学>
<p>麦入りごはん ニラ入り麻婆豆腐 春雨サラダ</p>	<p>こぎつねごはん 竹輪の磯辺揚げ わかめのみそ汁</p>	<p>黒糖パン なすと万願寺甘とうの 大豆ミートグラタン コーンスープ</p>	<p>ごはん グリルチキンのおろしソース さつま汁</p>	<p>パン カレービーンズ レモンサラダ</p>
<p>&lt;ニラ入り麻婆豆腐&gt; かみこたえをアップするために、いつもの麻婆豆腐に、ニラが入っています。食材や切り方を少し工夫するだけで、噛む回数が増えます。</p>	<p>&lt;こぎつねごはん&gt; とり肉、油あげ、にんじん、コーン、グリルピースのあった味付けごはんです。なぜ「こぎつね」というのか分かるかな？</p>	<p>&lt;なすと万願寺甘とうの大豆ミートグラタン&gt; 万願寺甘とうは、西舞鶴の万願寺地域で作られたことからその名前が付いた京野菜です。苦味が少ないのが特徴です。</p>	<p>&lt;グリルチキンのおろしソース&gt; 下味をつけたとり肉をオープンで焼き、大根おろし、酢、さとう、しょうゆを合わせたタレをかけたものです。</p>	<p>&lt;レモンサラダ&gt; レモン汁、サラダ油、砂糖、塩でドレッシングを作ります。すっきりとしたサラダに仕上がります。</p>
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<p>ごはん 厚揚げとキャベツ ホイコウロウ スーミータン</p>	<p>ひじきごはん 大豆と煮干しの揚げ煮 すまし汁</p>	<p>味付けパン ナポリタンスパゲティ パインサラダ</p>	<p>麦入りごはん ぶた肉の香味焼き 厚揚げのみそ汁</p>	<p>セルフフィッシュバーガー (パン、魚フライ、ゆでキャベツ、ソース) 野菜スープ</p>
<p>&lt;厚揚げとキャベツのホイコウロウ&gt; 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴のホイコウロウは、50年以上前から引き継がれた給食メニューです。</p>	<p>&lt;大豆と煮干しの揚げ煮&gt; 煮干しとゆでた大豆をでんぷんにまぶし油で揚げ、砂糖、しょう油、みりんのタレに絡めます。人気メニューです。</p>	<p>&lt;ナポリタンスパゲティ&gt; ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、にんじんを油で炒めたケチャップ味のスパゲティです。</p>	<p>&lt;ぶた肉の香味焼き&gt; ぶた肉、玉ねぎ、ピーマンを炒め、さとう、しょうゆ、カレー、豆板醤で味を付けたものです。</p>	<p>&lt;セルフフィッシュバーガー&gt; 自分で、パンに魚フライ、キャベツを挟んでフィッシュバーガーを作ります。上手に出来るかな？</p>
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木) <地場産物の日>	
<p>ごはん ポークカレー かんぴょうサラダ 福神漬</p>	<p>チキンライス じゃが芋のチーズ煮 卵スープ</p>	<p>ミルクパン ツナとマカロニのグラタン レタスと卵のスープ</p>	<p>麦入りごはん まいづる産イワシの蒲焼 しそひじき和え 小松菜のみそ汁</p>	
<p>&lt;かんぴょうサラダ&gt; ユウガオの果実の皮をむいて乾燥させたものがかんぴょうです。近年、伝統食材</p>	<p>&lt;じゃがいものチーズ煮&gt; 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</p>	<p>&lt;ツナとマカロニのグラタン&gt; ホワイトソースも手作りします。ツナとマカロニをコクのあふるホワイトソースに絡</p>	<p>&lt;まいづる産イワシの蒲焼&gt; イワシはサバなどと同じ青魚です。たべると記憶を自イ、アいわたり、血液を</p>	

た物ががらひまふし。近年、仏教 長物  
みなお  
が見直されています。

にんき  
す。人気メニューです。

マカロニをゴクのゆるホク「トク」入に結  
や ほんかくてき  
めて焼くと本格的なグラタンになります。

へるじ記標を長へして「れたり、血成をツ  
ラサラにしてくれたりします。