



# 5月こんだてひょう



牛乳は毎日つきます

平成30年4月27日 舞鶴市立倉梯第二小学校

＜5月給食目標＞  
「たすけあって  
じゅんぴを  
しよう」

	火曜日 (ごはんの日)	水曜日 (パンの日)	木曜日 (味付けごはんの日)	金曜日 (加工パンの日)
	1日 ごはん とりにくのでりやき キムチあえ さつまじる	2日 きなこあげパン ごまずあえ かきたまじる	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 
月曜日 (麦ごはん日)	とりにくのでりやきは、とりにくを砂糖、しょうゆ、酒、ごま油のタレにつけこみ、オーブンで焼きます。	きなこあげパンは、コッペパンをあぶらあき油で揚げて、きな粉、砂糖、塩を混ぜたものをまぶしています。	お休みの日でも、朝・昼・晩としっかり食べましょう。	
7日 むぎごはん キーマカレー やさいチップス	8日 わかめごはん にくじゃが ごまあえ	9日 しょくパン ミートサンド ABCスープ	10日 ごもくチャーハン しろみざかなの ピリからやき わかめスープ	11日 遠足 
キーマカレーの「キーマ」とは、インドのヒンディー語で「ひき肉」という意味です。	じゃがいもには、ビタミンCが多く、肌あれ予防や、風邪をひきにくくしてくれる効果があります。	ABCスープには、小さなABCマカロニが入っています。探してみましよう。	しろみざかなのピリ辛焼きは、ニンニク、生姜、砂糖、しょうゆ、豆腐、板醤、ごまにつけて焼いています。	お弁当の用意をおねがいします
14日 むぎごはん イワシのごまフライ そえやさい・ソース ちゅうかスープ	15日 ちゅうかどん だいずと にぼしのあげに ぶどうゼリー	16日 こがたパン やきそば フルーツヨーグルト	17日 たけのごごはん ちくわのいそべあげ ぶたじる	18日 こくさんこむぎ 100パーセントパン ブラウンシチュー ポパイサラダ
【地場産物の日】 まいづる産のイワシを、水で溶いた小麦粉につけ、ごま入りのパン粉をまぶして揚げています。	【地場産物の日】 中華丼には、豚肉、かまぼこ、うずら卵、たけのこ、玉ねぎ、人参、白菜、しいたけと具がたくさん入っています。	ヨーグルトは、骨を丈夫にしたり、おなかの調子をととのえたりしてくれます。今日は、黄桃、パイナップル、バナナを入れています。	たけのごごはんの、たけのごは、今年の春にとれたもので、いま旬の野菜です。やわらかくてとってもおいしいですよ。	＜遠足予備日＞ 11日(金)の遠足が延期になると18日(日)は、給食はありませんので、お弁当の用意をお願いします。
21日 むぎごはん マーボー豆腐 きりぼし だいこんのナムル	22日 ごはん アジのあまずあえ たまねぎのみそしる	23日 しょくパン たまごサンド かぼちゃのポタージュ	24日 えんどうごはん こうや豆腐の たまごとじ じゃがいものみそしる	25日 あじつけパン ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ ゆでそらまめ
きりぼしは、大根を細く切り乾燥させたもので、生の大根に比べてると、カルシウムは15倍、鉄分は32倍にもなります。	【地場産物の日】 アジをしょうが汁と酒につけて、片栗粉をまぶして油で揚げ、砂糖、しょうゆ、酢のタレで味付けしています。	たまごサンドは、新メニューです。たまご、砂糖、塩、こしょうで味付けして炒め、じゃがいも、人参、グリーンピースは蒸して、マヨネーズで和えたものをパンにはさみます。	「えんどうまめ」は、さやつきのものを八百屋さんにもって来てもらい、1年生にさやむき体験をしてもらいます。	「そらまめ」は、さやつきのものを八百屋さんにもって来てもらい、2年生にさやむき体験をしてもらいます。
28日 むぎごはん とりにくのでりやき みだくさんみそしる	29日 ごはん さばのみそに じゃがいものそぼろに	30日 しょくパン ポークビーンズ パインサラダ てづくりいちごジャム	31日 ドライカレー たまごスープ ポテトサラダ	【今月の地場産物の日】 ・14日(月) …イワシ ・22日(火) …アジ 
汁物に入れる野菜、豆腐などを「実」と言います。「具」とも言いますが、「具」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とも言います。	さばの脂は、血液中のわるい脂を減らして血液の流れをよくしてくれます。また脳や目のはたらきもよくしてくれます。	イチゴジャムは、調理員さんの手作りです。旬のいちごに砂糖を入れ煮詰めたレモン汁を入れてつくります。	ねんせいしゅうがくりょうこう 6年生修学旅行	