

5月こんだてひょう

R3 舞鶴市立新舞鶴小学校

<p>5月の きゅうしょくもくひょう</p> 		 <p>おはしは正しく持てますか？</p>		<p>6(木)</p> 	<p>7(金)</p> 
 <p>今月の地産地消 ・サゴシ ・シイラ</p>				<p>中華丼(菱ごはん) 大豆と煮干しの揚げ煮 白尚夏ゼリー</p> 	<p>パン・イチゴジャム サワラのバジル焼き ミネストローネ ＜ミネストローネ＞ トマトの缶詰が入った野菜たっぷりのスープです。</p>
<p>10(月)</p> 	<p>11(火)</p> 	<p>12(水)</p> 	<p>13(木)</p> 	<p>14(金)</p> 	
<p>ごはん・ゆかり和え 鶏肉のつくね 豚汁</p> 	<p>たけのこごはん 白身魚のピリ辛焼き 小松菜のみそ汁</p>  	<p>国産小麦パン ポークビーンズ ポパイサラダ</p>	<p>菱ごはん キーマカレー 野菜チップス</p> 	<p>小型パン 焼きそば・お茶豆 レタスとトマトのスープ</p> 	
<p>＜鶏肉のつくね＞ 鶏ひき肉にごぼうやたまねぎ、豆腐を入れてつくります。</p>		<p>＜ポパイサラダ＞ ほうれん草のサラダです。ほうれん草を食べると元気になるキャラクターの名前からつけました。</p>	<p>＜キーマカレー＞ 豚挽き肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、えのきだけが入っています。</p>	<p>＜お茶豆＞ 新茶の季節です。ゆでた大豆にでんぷんをまぶして油で揚げます。きな粉、抹茶、グリーンティーを使って味付けます。</p>	
<p>17(月)</p> 	<p>18(火)</p> 	<p>19(水)</p> 	<p>20(木)</p> 	<p>21(金)</p> 	
<p>ごはん 豚肉のカリン揚げ 茗竹汁</p> 	<p>かやくご飯 サゴシのみそマヨ焼き すまし汁</p> 	<p>黒糖パン カラフルスパゲティ フレンチサラダ</p>	<p>菱ごはん ハヤシライス パインサラダ</p> 	<p>きな粉揚げパン 切干大根のごま和え かきたま汁</p>  	
<p>＜豚肉のカリン揚げ＞ 豚肉をお菓子のかりんとうのようにカットして油で揚げ、しょう油と砂糖でつくったタレをからめたおかずです。</p>	<p>サゴシ</p>	<p>＜カラフルスパゲティ＞ 今が旬のアスパラや、赤や黄色のパプリカの入った色鮮やかなスパゲティです。</p>	<p>＜パインサラダ＞ きゅうり、キャベツ、パイン缶の入ったサラダです。ドレッシングは手づくりです。</p>		
<p>24(月)</p> 	<p>25(火)</p> 	<p>26(水)</p> 	<p>27(木)</p> 	<p>28(金)</p> 	
<p>ごはん・ふりかけ シイラのおろしソースかけ 実だくさんのみそ汁</p>	<p>キムチチャーハン 焼き餃子 春雨スープ</p> 	<p>味付けパン 鶏肉のオレンジソース チンゲンサイのクリーム煮</p> 	<p>菱ごはん 肉みそひじき丼 じゃがいものみそ汁</p> 	<p>パン ミートサンド 米粉マカロニスープ ＜ミートサンド＞ 豚挽き肉とたまねぎを炒めて、ケチャップで味付けたミートソースをパンにはさんで食べます。</p>	
<p>＜実だくさんのみそ汁＞ 油揚げ、じゃがいも、小松菜、たまねぎ、にんじんの入ったみそ汁です。</p>					
<p>31(月)</p> 	 <p>てをあらいましょう</p>				
<p>ごはん 切干大根の豚キムチ みそワタンスープ ＜切干大根の豚キムチ＞ 切干大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。豚肉とキムチと炒めます。</p>	<p>マスクから鼻が出てませんか？</p> 				