


5月こんだてひょう

舞鶴市立新舞鶴小学校

5月の きゅうしょくもくひょう 「のぞまいたべかたをしよう」		1(水) 即位の日 	2(木) おはしは正しく持 てますか?	3(金) 憲法記念日 
6(月) 	7(火) ぎょうざどん わかめスープ ＜ぎょうざ丼＞ ぎょうざの具をごはんのうえにのせて、丼にします。人気のあるメニューです。	8(水) ミルクパン ビーフシチュー パインサラダ ＜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。	9(木) むぎごはん キーマカレー フルーツしらたま ＜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。	10(金) ツナサンド チンゲンさいの クリームスープに ＜チンゲン菜のクリームスープ煮＞ 豆乳に米粉を混ぜて、コンソメスープに加えると、クリームスープが簡単にできます。
13(月) ごはん・ふりかけ にくじゃが こまつなのごまあえ ＜小松菜＞ 小松菜にはカルシウムがたくさん入っています。 	14(火) えんどうごはん とりにくのてりやき さつまじる 今年も1年生にえんどうのさやむきをしてもらいます。全校分20キロのえんどうです。春の美味しい味です。残さず食べましょう。	15(水) こくさんこむぎパン ニギスのいそべごまフライ そえキャベツ ミネストローネ  舞鶴のさかな 今日のニギスは舞鶴で水揚げされた魚です。	16(木) 麦ごはん ちゅうかどん だいずとにぼしのあげに 	17(金) こがたパン やきそば・そらまめ きりぼしだいこんのナムル ＜そらまめ＞ 2年生にそらまめのさやむきをしてもらう予定です。全校分で30キロのそらまめです。塩茹でします。
20(月) ごはん とりにくのつくね みだくさんのみそしる ＜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、麩の入ったみそ汁です。	21(火) 遠足 お弁当の用意をおねがいします。 21日(火)が雨でも22日(水)は給食があります。	22(水) こくとうパン ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ ＜ナポリタンスパゲティ＞ 今が旬のアスパラや、なすの入ったケチャップ味のスパゲティです。	23(木) むぎごはん さばのあまずソース わかたけじる 舞鶴で水揚げされたさばです。  舞鶴のさかな	24(金) きなこあげパン ごますあえ かきたまじる ＜ごま酢和え＞ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじんが入ります。
27(月) ごはん きりぼしだいこんのキムチいため みそワントンスープ ＜切り干し大根のキムチ炒め＞ 豚肉、切り干し大根、キャベツ、ニラ、キムチ、たまねぎを炒め、豆板醤や砂糖、しょうゆ、中華スープで味付けます。	28(火) ドライカレー ポテトサラダ はるさめスープ 4年生 社会見学 試食会 	29(水) あじつけパン・おちゃまめ しろみさかなのバジルやき コンソメスープ ＜お茶豆＞ 新茶の季節です。大豆にでんぷんを付けて揚げてから抹茶きなこを付けました。	30(木) むぎごはん ポークチャップ キャベツのみそしる ＜ポークチャップ＞ 豚肉とたまねぎを炒めて、ケチャップで味付けます。 6年生修学旅行	31(金) パン・イチゴジャム じゃがいものグラタン レタスとトマトのスープ ＜レタスとトマトのスープ＞ レタスのスープにトマトを入れています。さっぱり味のスープです。 