





5がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

平成30年5月 余内小学校

今日の地場産物	1 (火)  	2 (水)  	3 (木) 祝日	4 (金) 祝日
22日 (火) アジ 23日 (水) イワシ  舞鶴のさかな	たけのこずし  こうやとうふの たまごとし じゃがいものみそしる <hr/> <たけのこ寿司> 今が旬のたけのことになんじん、油揚げを甘辛く炊いて、ずし飯に混ぜ込みます。	ミルクパン やさいチップス  ポトフ <hr/> <野菜チップス> さつまいも、ごぼう、じゃがいものスライスをパリパリに揚げると、野菜が苦手な人も食べられます。	けんぽうまねんび 憲法記念日 	みどりの日 
7 (月)  	8 (火)  	9 (水)  	10 (木)  	11 (金)  
ごはん  にくじゃが こまつなごまあえ あじつけのり <hr/> こまつな 小松菜 ビタミンの他にカルシウムが豊富に含まれている野菜なので、骨や歯を丈夫にします。	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 <hr/> <白身魚のピリ辛焼き> 白身魚ににんにく、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、豆板醤で下味をつけ、オープンで焼きます。	こくとうパン  なすのナポリタン スパゲティ グリーンサラダ  <hr/> <ナポリタンスパゲティ> ナスやアスパラガスが入ったケチャップ味のスパゲティです。粉チーズを入れて、まろやかにしています。	むぎごはん  ちゅうかどん だいすとにぼしの あげにカレーふうみ <hr/> <大豆と煮干しの揚げ煮カレー風味> いつもの甘辛い揚げ煮にカレー粉を加えて少しピリ辛味になっています。	パン  ポークビーンズ パインサラダ てづくりイチゴジャム <hr/> <手作りイチゴジャム> 前日から砂糖に漬け込んだイチゴを給食室でコトコト煮て、手作りのイチゴジャムを作ります。
14 (月)  	15 (火)  	16 (水)  	17 (木)  	18 (金)  
ごはん  ぶたにくのかりんあげ ちゅうかスープ そくせきづけ <hr/> <豚肉のかりん揚げ> 細長く切った豚肉にしょうがとしょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げると、かりんとうのようになります。	たけのこごはん  ちくわのいそべあげ ぶたじる あおリンゴゼリー  <hr/> <たけのこごはん> たけのこ、鶏肉、油揚げを砂糖としょうゆ、酒、だしの素で炊いて、ご飯に混ぜ込みます。	こくさんこむぎパン ミートサンド ABCスープ <hr/> <ミートサンド> パンに切れ目が入っているので、ケチャップ味の挽肉をはさんで、食べましょう。	むぎごはん  マーボーどうふ きりぼしだいこんの ナムル <hr/> きりぼしだいこん 切り干し大根 生の大根は天日干しすることで、甘味やうま味栄養が凝縮されます。	こがたパン  やきそば かんぴょうサラダ リンゴジャム <hr/> <焼きそば> 給食の焼きそばには、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツなどたっぷりの野菜が入っています。
21 (月)  	22 (火)  	23 (水)  	24 (木)  	25 (金)  
ごはん  サバのみそに じゃがいものそぼろに <hr/> <サバのみそ煮> 給食室の大きな釜で煮込んだサバのみそ煮は、魚が苦手でも食べられる人が多いです。	えんどうごはん  アジのあますあんかけ たまねぎのみそしる <hr/> 4年社会見学・給食試食会 えんどうごはんは、2年生のみんながさやむきしてくれた「えんどう」を使います。	地場産物の日 舞鶴でとれたイワシに、ごまをたっぷり入れた衣とパン粉をつけて、油で揚げます。 <hr/> じばさんぶつ ひ 地場産物の日 舞鶴でとれたイワシに、ごまをたっぷり入れた衣とパン粉をつけて、油で揚げます。	むぎごはん  ほうれんそうの キーマカレー コーンサラダ  ふくじんづけ <hr/> <ほうれん草のキーマカレー> 合挽肉とみじん切りのほうれん草、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒めて、水分の少ないカレーにします。	きなこあげパン  ごますあえ かきたまじる <hr/> <きな粉揚げパン> 給食室の釜で一つ一つパンを揚げ、熱いうちにきな粉をまぶします。
28 (月)  	29 (火)  	30 (水)  	31 (木)  	<今月の予定> 7日 (月) 遠足予備日 15日 (火) 新体力テスト 22日 (火) 4年社会見学 給食試食会 28日 (月) ブール清掃 31日 (木) 6年修学旅行 (1日目)
ごはん  とりにくのつくね ぐたくさんのみそしる ゆかりふりかけ <hr/> <ぐたくさんのみそ汁> 油揚げ、じゃがいも、小松菜、玉ねぎ、にんじん、麩が入っているぐたくさんのみそ汁です。	ドライカレー  ポテトサラダ コンソメスープ <hr/> <ドライカレー> しょうゆ味のついたご飯にカレー粉で味付けした合挽肉と玉ねぎ、ソーセージを混ぜ込みます。	ミルクパン  ぶたにくの チーズトンカツ フレンチサラダ <hr/> <豚肉のチーズトンカツ> 粉チーズを混ぜたパン粉をつけたトンカツです。手作りのケチャップソースをかけます。	わかめごはん  とりのてりやき さつまじる <hr/> <鶏の照り焼き> 鶏肉を砂糖、しょうゆ酒に漬けてオーブンでこんがり焼きます。	<今月の予定> 7日 (月) 遠足予備日 15日 (火) 新体力テスト 22日 (火) 4年社会見学 給食試食会 28日 (月) ブール清掃 31日 (木) 6年修学旅行 (1日目)