



5月 こんだてひょう



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」

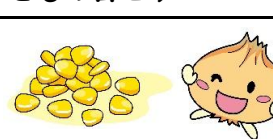
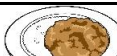
R7 舞鶴市立新舞鶴小学校

マスクから鼻が出てま
せんか？

てをあらい
ましょう



今月の地産地消
・いわし
・サゴシ

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こ ひ 子どもの日 	にち にち ひ 4日(日) みどりの日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	こくとう 黒糖パン ミートスパゲティ コーンサラダ こ ひ 子どもの日ゼリー 	むぎ 麦ごはん ハヤシライス パインサラダ 	きなこあ きな粉揚げパン あまずあ 甘酢和え かきたま汁 じる  <きな粉揚げパン> パンを油で揚げてきな粉をまぶしま す。揚げパンは人気メニューです。
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
キムチチャーハン や ぎょうざ 焼き餃子 はるさめ 春雨スープ 	こぎつねごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁 しる 	こくさんこむぎ 国産小麦パン カレーミートサンド ABCスープ・お茶豆 ちやまめ 	むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉とごぼうのカリン揚げ みずな 水菜のハリハリスープ 	こがた 小型パン・ヨーグルト や 焼きそば フルーツサラダ みかん 
<キムチチャーハン> 豚肉、にんじん、にら、キムチを炒めて 作った具をご飯に混ぜ込みます。	<こぎつねごはん> 小さくきざんだ油揚げとコーンの入っ たまぜごはんです。	<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、グリーンティーを使って味付けま す。	<豚肉とごぼうのカリン揚げ> 豚肉とごぼうを油で揚げて、甘辛い タレとあわせます。	<焼きそば> 焼きそばをパンにはさんで焼きそばパ ンにして食べるとおいしいですよ！
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
ごはん・ふりかけ とりにく て や 鶏肉の照り焼き み 実だくさんのみそ汁 しる 	とりめし 鶏飯 しろみぎかな さいきょうや 白身魚の西京焼き すまし汁 じる 	バターパン じゃがいもの ピザソース コーンスープ 	むぎ 麦ごはん キーマカレー やさしい 野菜チップス 	パン クリームシチュー ほうれん草のソテー そう 
<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。	<白身魚の西京焼き> 白みそ、中辛みそ、みりん、酒で味を つけてオーブンで焼きます。	<野菜チップス> さつまいもとごぼうを スライスして、 油で揚げます。 	<クリームシチュー> 米粉と豆乳でつくるシチューです。 	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
ごはん とりにく 鶏肉じゃが こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮 いた に 	ごはん ぎょうざ丼 みそワタンスープ どん 	あじつけ 味付パン ポークビーンズ ポパイサラダ 	むぎ 麦ごはん・ゆかり和え いわしのかば焼き さつま汁 じる 	サゴシの フィッシュバーガー そ 添えキャベツ ウインナーと やさいのスープ 
 	<ぎょうざ丼> ぎょうざの具をご飯にのせて丼にした ものです。人気のメニューです。	<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。	 	 