

# 5月こんだてひょう

R4 舞鶴市立新舞鶴小学校

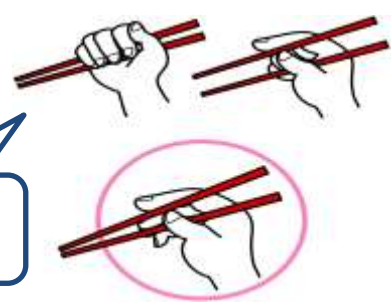
5月の  
きゅうしょくもくひょう  
「のぞまいたべかたをしよう」



今月の地産地消  
・サバ  
・ツバス



おはしは正しく持  
てますか？



**6(金)**

パン  
じゃがいもの  
ピザソースやき  
コーンスープ

9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
ごはん とりにくとごぼうの カリンあげ すまし汁	たけのこごはん ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ こまつな 小松菜のみそ汁	こくさんこむぎ 国産小麦パン ポークビーンズ ポパイサラダ	むぎ 麦ごはん キーマカレー やさい 野菜チップス	こがた 小型パン や 焼きそば お茶豆
＜とりにくとごぼうの カリンあげ＞ 鶏肉とごぼうを油で揚げて甘辛い タレで和えています。		＜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。	＜キーマカレー＞ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、 じゃがいも、ほうれん草が入って います。	＜お茶豆＞ 新茶の季節です。ゆでた大豆にて んぶ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。
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
ごはん とりにく 鶏肉のつくね 豚汁	キムチチャーハン だいず にぼし あげ に 大豆と煮干の揚げ煮 はるさめ 春雨スープ	こくとう 黒糖パン カラフルスパゲティ レモンサラダ	むぎ 麦ごはん にく 肉みそひじき丼 じゃがいものみそ汁	きな きな粉揚げパン もやしのナムル かきたま汁
＜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。		＜カラフルスパゲティ＞ 今が旬のアスパラや、黄色のパ リカの入った色鮮やかなスパゲ ティです。	＜肉みそひじき丼＞ 鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ひ じきを炒めて、みそ味の具をご飯 にのせて丼ぶりにして食べます。	＜もやしのナムル＞ もやし、小松菜、にんじんをごま 油しょう油、砂糖、中華スープの 素を合わせた調味料と和えます。
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
ごはん にく 肉じゃが こまつな 小松菜のごま和え	とりめし 鶏飯 サバの塩焼き とうふ 豆腐のみそ汁	あじ 味付けパン とりにく 鶏肉のオレンジソース ミネストローネ	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のごま和え	パン ミートサンド こめこ 米粉マカロニスープ
		＜ミネストローネ＞ トマトの缶詰が入った野菜たっ ぶりのスープです。	＜切干大根のごま和え＞ 切干大根、にんじん、小松菜、 キャベツをごま、砂糖、しょう油 と和えます。	＜ミートサンド＞ 鶏ひ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。

30(月)	31(火)
ごはん ツバスの竜田揚げ み 実だくさんのみそ汁	ドライカレー じゃがいものチーズ煮 たまご 卵スープ
＜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。	＜じゃがいものチーズ煮＞ ベーコンとじゃがいもをコンソメ 味でやわらかく煮ます。最後に チーズを加えてチーズが少しとけ たら出来上がりです。

てをあら  
い  
ま  
し  
よ  
う

マスクから鼻が出てま  
せんか？