



# こんだて

後半号

平成24年1月19日  
京丹後市立峰山小学校

日にち	こんだて	あかのたべものからだをつくる	みどりのたべものからだの調子を整える	さいろのたべものエネルギーや熱になる
23 (月)	ごはん とり肉の照り焼き 小松菜と卵のおひたし せんべい汁《青森県》	とり肉、卵、ふた肉、牛乳	しょうが、小松菜、キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	米、さとう、みりん、油、せんべい
24 (火)	ごはん ふた肉のしょうが焼き 野菜のごまみそあえ ひつつみ《岩手県》	ふた肉、みそ、とり肉、牛乳	しょうが、もやし、ほうれん草、にんじん、大根、ねぎ、しいたけ	米、みりん、油、じゃがいも、ごま、さとう、小麦粉、強力粉
25 (水)	ごはん つばすの春雨あんかけ 磯香あえ 呉汁《茨城県》	つばす、のり、大豆、牛乳、みそ、牛乳	グリーンピース、干しいたけ、たけのこ、にんじん、しょうが、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、ねぎ	米、片栗粉、小麦粉、油、春雨、さとう、みりん、こんにゃく、里いも
26 (木)	豆腐めし 《群馬県》 ほうれん草のごまあえ	とうふ、イカ、かまぼこ、牛乳	にんじん、しめじ、ほうれん草、春菊、白菜	米、さとう、みりん、みりん、油、里いも、ごま
27 (金)	わかめごはん みそ煮こみうどん《愛知県》 ごぼうサラダ みかん	わかめ、とり肉、油あげ、みそ、ハム、牛乳	大根、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ほうれん草、みりん	米、うどん、みりん、ごま、マヨネーズ
30 (月)	ごはん すこもり卵 がめ煮《福岡県》 かぶの即席漬け	卵、ひじき、とり肉、厚あげ、牛乳	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、三葉豆、かぶ	米、油、みりん、こんにゃく、さとう
31 (火)	ごはん 長崎ちゃんぽん《長崎県》 じゃことわかめの酢の物 りんご	ふた肉、イカ、えび、かまぼこ、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、にんにく、ねぎ、きくらげ、干しいたけ、りんご	米、中華めん、油

毎日、牛乳が1本つきます。

1月30日(月)～2月3日(金)は峰小給食週間です!!

## 日本各地の郷土料理を知ろう!

1月23日～2月2日まで一日にひとつずつ、日本各地の郷土料理を紹介します。北から南へ、そして最後は京丹後に戻ってきます!お楽しみに!

- 23日(月) …青森県の『せんべい汁』せんべいを入れた汁です。
- 24日(火) …岩手県の『ひつつみ』小麦粉の団子を入れた汁です。
- 25日(水) …茨城県の『呉汁(ごじる)』大豆と豆乳で作る汁です。
- 26日(木) …群馬県の『豆腐めし』豆腐がたくさん入ったごはんです。
- 27日(金) …愛知県の『味噌煮込みうどん』だしが味噌味のうどんです。
- 30日(月) …福岡県の『がめ煮』『筑前煮』『筑前煮』のことです。
- 31日(火) …長崎県の『長崎ちゃんぽん』具だくさんのラーメンです。

忠実に再現できるかわかりませんが、給食室でがんばって作ります!

