



たんたんとよう

前半号

平成23年5月31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 | きいろのたべものエネルギーや熱になる |
|-----------|--------|--|---------------------------------------|---|----------------------------|
| 1 (水) | ごはん | コロケ風春巻き 信田あえ すまし汁 | ぶた肉、油あげ、とうふ、牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、水菜、ねぎ、しめじ | 米、春巻きの皮、じゃがいも、油、小麦粉、さとう、こま |
| 2 (木) | ごはん | 酢ぶた ビーフンサラダ 山川づけ | とり肉、ハム、牛乳 | しょうが、玉ねぎ、にんじん、だけのこ、干しいたけ、ピーマン、パイン、キャベツ、もやし、きゅうり | 米、片栗粉、油、さとう、片栗粉、ビーフン |
| 3 (金) | 大豆ライス | ぶた肉の梅ドレッシングあえ わかめのすまし汁 びわ | 大豆、ベーコン、ぶた肉、とうふ、かまぼこ、わかめ、牛乳 | パセリ、玉ねぎ、水菜、にんじん、梅干し、えのきだけ、ねぎ、びわ | 米、油、さとう |
| 6 (月) | ごはん | ひじきとさば缶のいり煮 高野どうふのふくめ煮 キャベツとえのきのおひたし | ひじき、さば缶、油あげ、高野どうふ、牛乳 | にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、ほうれん草、えのきだけ | 米、こんにゃく、じゃがいも、油、さとう、みりん |
| 7 (火) | ごはん | 大豆とチーズのかき揚げ 骨太酢物 厚揚げのみそ汁 | 大豆、えび、チーズ、ひじき、卵、わかめ、ちりめんじゃこ、厚揚げ、みそ、牛乳 | にんじん、三度豆、切干大根、きゅうり、もやし、ねぎ | 米、小麦粉、油、さとう、じゃがいも |
| 8 (水) | 梅ちりごはん | イカの煮つけ はんぺんのごまあえ かきたま汁 | ちりめんじゃこ、わかめ、イカ、はんぺん、卵、とうふ、牛乳 | 梅ほし、しょうが、キャベツ、にんじん、水菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ | 米、ごま、さとう、みりん、片栗粉 |
| 9 (木) | ごはん | 小あじの南蛮漬け 磯香あえ 切干大根のいり煮 | あじ、のり、とり肉、油あげ、ちくわ、牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、切干大根、グリーンピース | 米、片栗粉、油、さとう、こんにゃく、みりん |
| 10 (金) | ごはん | ぶた角切り肉の煮こみ きゅうりとひじきのナムル 春雨スープ | ぶた肉、ひじき、とうふ、わかめ、牛乳 | しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、だけのこ、玉ねぎ | 米、さとう、みりん、油、こま、春雨 |
| 13 (月) | ピビンバ | ワンタンスープ さくらんぼゼリー | 牛肉、卵、ぶた肉、牛乳 | しょうが、にんにく、ぜんまい、にんじん、だけのこ、もやし、小松菜、ねぎ、玉ねぎ、レタス、アメリカンチェリー | 米、さとう、油、こま、ワンタン |
| 14 (火) | ごはん | ごぼう天のうま煮 吉野煮 ごまあえ | ごぼう天、ぶた肉、厚揚げ、牛乳 | 白菜、にんじん、キャベツ、水菜 | 米、みりん、さとう、じゃがいも、片栗粉、こま |
| 15 (水) | ごはん | とり肉のトマトソースかけ ゆかりあえ マカロニスープ | とり肉、ベーコン、牛乳 | トマト、玉ねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、しめじ | 米、小麦粉、片栗粉、油、さとう、マカロニ |
| 16 (木) | ごはん | ぶた肉ときゅりの香味あえ こんぶのつくだ煮 とうふのすまし汁 | ぶた肉、こんぶ、とうふ、かまぼこ、牛乳 | にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、しそ、干しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ | 米、さとう、油、こま、みりん |
| 17 (金) | ごはん | トビウオのごまフライ 水菜とたくあんのかつおあえ トマトと卵のスープ | トビウオ、卵、かつお節、牛乳 | 水菜、キャベツ、にんじん、たくあん、トマト、玉ねぎ、ねぎ | 米、小麦粉、パン粉、こま、油 |

毎日牛乳が1本つきます。

6月17日は『まるごと京丹後食育の日』です。二重線の食材は京丹後市でとれたものを使い、まるごといただきます！詳細は後日お知らせします。