



# たんぱくたんぱく

平成23年6月30日  
京丹後市立峰山小学校

日にち	ごはん	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 (金)	ごはん	カレーどうふ じゃがいもきんぴら びり辛きゅうり	とうふ、とり肉、 牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、ピー マン、きゅうり、しょうが	米、油、じゃがいも、さと う、みりん、ごま
4 (月)	ごはん	とびうおのラビゴットソースかけ 即席づけ コーンスープ	とびうお、こんぶ、ベーコ ン、牛乳	トマト、玉ねぎ、きゅう り、キャベツ、にんじん、 なす、しめじ、パセリ、 コーン	米、片栗粉、油、さとう
5 (火)	青しそごはん	ぶた肉の梅ドレッシングあえ なすのみそ汁 サイダーゼリー	ちりめんじゃこ、ぶた肉、 油あげ、みそ、牛乳	青しそ、玉ねぎ、きゅう り、にんじん、梅ほし、 なす、ねぎ	米、ごま、油、さとう、 サイダー
6 (水)	ごはん	ゆでイカの生姜しょうゆ キャベツとピーマンの昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	イカ、こんぶ、とり肉、 油あげ、牛乳	しょうが、キャベツ、ピー マン、にんじん、玉ねぎ、 三度豆	米、じゃがいも、こんにゃ く、油、さとう、みりん
7 (木)	ごはん	ササミのチリソースあえ 干草づけ たなばたそうめん汁・冷凍みかん	ササミ、かまぼこ、牛乳	ねぎ、しょうが、にんに く、なす、キャベツ、にん じん、干しいたけ、オク ラ、みかん	米、片栗粉、油、さとう、 そうめん、みりん
8 (金)	シーフードピラフ	かぼちゃのサラダ トマトと卵のスープ	えび、イカ、ベーコン、 卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、コー ン、グリーンピース、かぼ ちゃ、きゅうり、トマト、 パセリ	米、マーガリン、マヨネー ズ、パン粉
11 (月)	わかめごはん	ぶた肉と野菜のいため物 とびうおのつみれ汁 トマト	わかめ、ぶた肉、みそ、 とびうおミンチ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、にんにく、しょうが、 ねぎ、、トマト	米、油、みりん、さとう、 片栗粉
12 (火)	ごはん	イカのカレーマリネ キャベツのごま酢あえ とうがんスープ	イカ、わかめ、とうふ、 うずら卵、牛乳	トマト、玉ねぎ、レモン、 パセリ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、とうがんと、 干しいたけ、ねぎ、しょ うが	米、片栗粉、油、ごま、 さとう、みりん
13 (水)	4年い組 おたのしみこんだて				
14 (木)	ごはん	なすととり肉の辛味いため かぼちゃのみそ汁 とうもろこし	とり肉、とうふ、油あげ、 わかめ、みそ、牛乳	なす、ピーマン、ねぎ、 にんにく、しょうが、かぼ ちゃ、にんじん、玉ねぎ、 とうもろこし	米、片栗粉、小麦粉、油、 さとう、みりん
15 (金)	ごはん	冷やし中華そば ちくわの照り煮 夏野菜のごまみそあえ	ハム、みそ、ちくわ、牛乳	きゅうり、キャベツ、にん じん、もやし、かぼちゃ、 なす、三度豆	米、中華めん、油、さと う、ごま、みりん
18 (月)	海の日				
19 (火)	ゆかりごはん	白身魚のマヨネーズ蒸し トマトの和風サラダ レタスのスープ	白身魚、かつお節、ぶた 肉、わかめ、牛乳	しょうが、キャベツ、にん じん、ピーマン、トマト、 玉ねぎ、きゅうり、レタス	米、マヨネーズ、さとう
20 (水)	麦ごはん	夏野菜のカレー シーフードサラダ フルーツポンチ	牛肉、チーズ、えび、 イカ、わかめ、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、 ピーマン、にんじん、トマ ト、キャベツ、きゅうり、 みかん、パイナップル、もも、 バナナ	米、麦、じゃがいも、油、 さとう、サイダー

20日は一学期終業式です。21日から長い夏休みが始まります！

土用の丑は 7月21日です。



毎日牛乳が1本つきます。