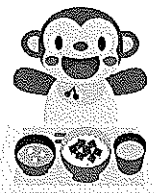




がつ 3月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ばしやうがっこう
京丹後市立丹波小学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	白ごはん さば しょうがに 鯖の生姜煮 な はな 菜の花和え 豚汁	白ごはん や とりあう 焼き鳥風 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ のっぺい汁	丹後のばら寿司 ゆかり和え 豆腐のすまし汁 三色ゼリー	白ごはん てづく 手作りコロッケ フレンチサラダ たまご 卵のふわふわスープ
7	8	9	10	11
白ごはん すき焼き風煮 いかの華風和え	白ごはん 白身魚のフライ ボイル野菜 シュリエヌスープ	白ごはん けんちん煮 カツオ和え 納豆味噌	白ごはん お好み風かきあげ 磯香和え 玉ねぎの味噌汁	菜の花ごはん 竹輪の照り煮 干草漬け 白菜のそぼろ汁 みかんゼリー
14	15	16	17	18
白ごはん さくら あまから 鱈の甘辛がらめ 即席漬け 豆腐団子の味噌汁	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け	白ごはん じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくのおかか煮 キャベツとじゃこの 酢の物	メキシカンライス 大豆サラダ 中華スープ	白ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ
21	22	23	24	
春分の日 	6年生 リクエスト こんだて こんだては当日 までのお楽しみ♪	卒業証書授与式 	修了式 	6年生は、22日(火) が小学校生活最後の 給食となります。感謝 の気持ちを忘れずに おいしく、楽しく食べま しょう。

☆☆3月のメニュー【シーフードたこ焼き】☆☆

材料 (4人分)

- ④・キャベツ 70g ・たこ 48g
 - ・えび 32g ・竹輪 16g
 - ・人参 27g を乱みじんにする。
 - ・葉ねぎ 10g (みじん切り)
 - ・ちりめんじゃこ 20g
 - ⑤・紅生姜 5g (みじん切り)
 - ・薄力粉 52g ・塩 少々
 - ・たまご 47g ・揚げ油
 - ・水 少々
 - ◎【ソース】
 - ・ウスターソース 11g
 - ・ケチャップ 22g ・砂糖 少々
- *たこ焼きソースでも OK ですよ。

作り方

- ①まずは、④を切っています。
- ②④に⑤を入れて、一緒に混ぜ合わせます。(硬すぎたら少し水を加えてください。)
- ③一口サイズの大きさにして、油に入れて揚げます。
- ④仕上げに◎のソースとかつおと鰹のりをかけて出来上がりです♪

6年生のリクエスト
こんだての一品です。
とても人気のあるシーフードたこ焼きです。
ぜひ、うちでも作ってみてください。

