



がっ
4月のこんだてひょう



きょうたん こしりつたん ぼしやうがっこう
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
	しぎやうしき 始業式	にゆうがくしき 入学式 	ゆかりごはん スパゲティフィッシュソース ポパイサラダ いちご	ごはん とりにくのてに 鳥肉の照り煮 ごまあえ コーンポタージュ
12	13	14	15	16
むぎ 麦ごはん カレーライス ハムとキャベツの サラダ ミックスフルーツ ゼリー	ごはん すぶた 酢豚 ちゅうか 中華サラダ オレンジ	たにんどん 他人丼 そくせきづ 即席漬け きんときまめ あまに 金時豆の甘煮	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 な はな 菜の花あえ さわにわん 沢煮椀	ごはん や とりふう 焼き鳥風 き ぼ だいこん 切り干し大根の わふう 和風サラダ じゃがいもの みそじる 味噌汁
18(日)	20	21	22	23
PTA総会 ごはん ちくわのゆかりあげ たま 玉ねぎのサラダ とうふ みそじる 豆腐の味噌汁	ひじきごはん ふたにく わふう 豚肉の和風マリネ わかたけじる 若竹汁	ごはん さわら やさい 鯖の野菜あんかけ もやしのナムル ワンタンスープ	わかめごはん ベーコンエッグ キャベツとみかんの サラダ チリコンカン	ごはん にく 肉じゃが いかに イカの煮付け すもの キャベツの酢の物
26	27	28	29	30
ごはん しろみざかな あお 白身魚の青のりフ ライ ヘルシーサラダ マカロニスープ	たけのこ寿司 つなのわふう ツナの和風あえ すまし汁	ごはん あ 揚げイカのマリネ にくだんごい 肉団子入りポトフ サンフルーツ	しょうわ ひ 昭和の日 	さんさい 山菜ごはん ごもくやさいいた 五目野菜炒め かきたま汁

がっ
★★4月のおすすめメニュー【スパゲティフィッシュソース】★★

ざいりやう にんじん
◇材料 (4人分)

・スパゲティ・・・100g ・フィッシュミート・・・120g ・たま
たまご・・・240g ・にんじん・・・
40g ・ほんしめじ・・・40g ・グリーンピース・・・12g ・バター・・・8g ・トマトケチャップ・・・
48g ・トマトピューレ・・・24g ・しお しょうしょう
塩・・・少々 ・こしょう・・・少々 ・こな しょうしょう
粉チーズ・・・少々

つくかた
◇作り方

- にんじん・たまごをみじん切りにする。しめじを小房に切っておく。
- ①にんじん・たまごをバターで炒めてから、しめじを入れて炒める。調味料を入れてソースを作る。
- ②スパゲティをゆがく。
- ①の中にフレッシュミート入れて、②をからめる。
- グリーンピースを塩茹でしておいたのをに入れて、塩・こしょう・粉チーズで仕上げをしたら出来上がり！！