

がつ

5月のこんだてひょう

きょうたん ご しりつたん ば しょうがっこう
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
3 けんぽうきねん び 憲法記念日	4 みどりの日 Green 	5 こどもの日 	6 しろ はん 白ご飯 いかに につ イカの煮付け スパゲティサラダ わかめ みそしる 若布の味噌汁 かしわもち 柏餅	7 しろ はん 白ご飯 たけのこ 筍のかき揚げ ひじき豆 とうふ 豆腐のすまし汁
10	11	12 (6年生修学旅行)	13 (6年生修学旅行)	14
しろ はん 白ご飯 さば しょうがに 鯖の生姜煮 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ いも みそに じゃが芋の味噌煮	しろ はん 白ご飯 ぶたにく うめ 豚肉の梅ドレッシング グ こざかない そくせきづ 小魚入り即席漬け とうふ みそしる 豆腐の味噌汁	ひじき はん ひじきご飯 つなのお浸し ぶたじる 豚汁 いちご	しろ はん 白ご飯 こあじ なんばんづ 小鰹の南蛮漬け いそか あ 磯香和え じゃが芋のそぼろ煮	しろ はん 白ご飯 す たまご 巣ごもり卵 キャベツのゆかり和え わかめ わかめ 若布のすまし汁
17	18	19	20	21
しろ はん 白ご飯 ちくわのごま煮 とりにく やさい 鶏肉と野菜のサラダ たまご 卵のふわふわスープ	しろ はん 白ご飯 ごしょくあ 五色和え とうふ ちゅうかうらうに 豆腐の中華風煮 オレンジ	しろ はん 白ご飯 とりにく 鶏肉バーベキューソ ースかけ わかめ す もの 若布の酢の物 のっぺい汁	しろ はん 白ご飯 ひきにく む 挽肉のコーン蒸し キャベツの昆布和え にらたま汁	ハヤシライス いかに やさい イカと野菜のカレー ドレッシング ミルクゼリーいちご ソースかけ
24	25	26	27	28
しろ はん 白ご飯 む どり 蒸し鶏のオーロラソ スかけ ゆ やさい 茹で野菜 きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮	カレーピラフ だいす 大豆サラダ にくだんご 肉団子スープ	しろ はん 白ご飯 こあじ からあ 小鰹の唐揚げ こうや たまご 高野の卵 とじ もやしのごま酢和え	わかめ はん 若布ご飯 や 焼きそば じゃが芋のしょう油 ドレッシング くだもの 果物	しろ はん 白ご飯 さかな 魚のマヨネーズ蒸し ちくさあ 干草和え ワンタンスープ
31 えんそく チーム遠足				

☆☆5月のメニューの中から【卵のふわふわスープ】☆☆

材料 (4人分)

- たまご 2コ
- ぎゅうにゅう 少々
- パン粉 10g
- たまご 85g
- にんじん 30g
- は 30g
- コーン 32g
- コンソメ 7g
- しお 少々

②の溶いた卵に牛乳とパン粉を入れるのが、最大のポイントで。卵のふわふわスープが楽しみですね♪

- ゆにコンソメを入れて、玉ねぎ・人参・コーンを入れて煮込んで、コンソメ味のスープを作ります。塩コショウで味を調えます。
- 溶いた卵に牛乳・パン粉を混ぜ入れます。
- 最後に葉ねぎを入れて、ふわふわスープの出来上がり☆