



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
				1 たけのご寿司 豆腐のすまし汁 かしわもち
				8 ごはん 白身魚のフライ タルタルソース ゆで野菜 沢煮椀
4 みどりの日 Green 	5 こどもの日 	6 振りかえきゅうじつ 振替休日 	7 ハヤシライス アスパラガスの サラダ ミルクゼリー いちごソース	
11 5・6年生の リクエスト献立	12 山菜ごはん 五目野菜炒め 三つ葉のすまし汁	13 ごはん 焼き豚と もやしの酢のもの 野ぶきの煮物 高野豆腐の旨煮	14 ごはん 小あじの南蛮漬け 粉ふきいも 豆腐の中華風煮	15 わかめごはん やきそば にらたまスープ 果物
18 ごはん ちくわのカレー煮 ごま酢あえ 親子煮	19 ごはん シーフードサラダ じゃがマーボー プリン	20 ごはん イカの煮つけ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	21 ごはん 鶏肉のバーベキュー ソース ゆかりあえ 卵のふわふわ スープ	22 チキンピラフ 大豆サラダ 肉だんごスープ
25 ごはん はんぺんの甘酢あえ すき焼き風煮 オレンジ	26 ごはん ひき肉のコーン蒸し わかめの酢のもの レタスのスープ	27 ごはん ササミの レモンソース オニオンサラダ 春雨スープ	28 えんどうごはん 豚肉の和風マリネ キャベツのみそ汁 バナナ	29 チーム遠足

★★4月に人気だったメニュー【イカとエビのチリソース】★★

- *材料* (4人分)**
- ・イカ (150グラム)
 - ・むきエビ (80グラム)
 - ・塩 (少々)
 - ・こしょう (少々)
 - ・にんにく (少々)
 - ・土しょうが (少々)
 - ・青ねぎ (20グラム)
 - ・ごま油 (少々)
 - ・豆板醤 (少々)

イカ嫌いな子どもたちも「これなら食べられる!」と、おいしそうに食べていました。

- <A>・片栗粉 (20グラム)
・小麦粉 (10グラム)
・トマトチャップ (おさじ2)
・酒 (小さじ1)
・しょうゆ (小さじ1)

- ①イカは輪切りにする。
- ②イカとエビは塩こしょうをしたあと<A>の粉をつけ、油で揚げる。
- ③にんにく、土しょうが、青ねぎはみじん切りにする。
- ④ごま油で③を炒め、の調味料を入れ、弱火でソースを作る。
- ⑤④の中に②をからめて出来上がり!!