



# がつ 7月のこんだてひょう



きょうたん こ 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  | 2  | 3   |
|   |  | ごはん<br>かぼちゃの<br>ひき肉 <sup>にく</sup> 蒸し <sup>む</sup><br>もやしのナムル<br>すまし汁 <sup>じ</sup>              | ごはん<br>トビウオの<br>ラビゴットソース <sup>そくせきつ</sup><br>即席漬 <sup>け</sup><br>トマトと卵 <sup>たまご</sup> の<br>スープ | ごはん<br>イカのカレー揚げ <sup>あげ</sup><br>豚肉 <sup>ぶたにく</sup> ともやしの<br>香味あえ <sup>こうみ</sup><br>かぼちゃのみそ汁 <sup>じ</sup>   |
| 6   | 7  | 8  | 9  | 10  |
| 青しそごはん<br>豚肉 <sup>ぶたにく</sup> の<br>梅ドレッシング <sup>うめ</sup><br>厚揚げ <sup>あつあ</sup> といんげんの<br>おかか煮 <sup>に</sup> | ごはん<br>イカ <sup>いか</sup> の華風あえ <sup>かふう</sup><br>七塔 <sup>たなはた</sup> そうめん汁 <sup>じ</sup><br>納豆 <sup>なっとう</sup> みそ<br>メロンゼリー | ごはん<br>白身魚 <sup>しろみぎかな</sup> の<br>トマトソース<br>キャベツの<br>ごま酢あえ <sup>す</sup><br>なすのみそ汁 <sup>じ</sup> | シーフードピラフ<br>かぼちゃのサラダ<br>豚肉 <sup>ぶたにく</sup> とレタスの<br>スープ  | ごはん<br>なすととり肉 <sup>にく</sup> の<br>辛味炒め <sup>からみいた</sup><br>磯香あえ <sup>いそか</sup><br>コーンスープ   |
| 13  | 14   | 15   | 16   | 17  |
| ごはん<br>大豆 <sup>だいず</sup> とじゃこの<br>スナック<br>夏野菜 <sup>なつやさい</sup> の<br>ごまみそあえ<br>すまし汁 <sup>じ</sup>           | 麦 <sup>むぎ</sup> ごはん<br>夏野菜 <sup>なつやさい</sup> カレー<br>トマトの<br>和風 <sup>わふう</sup> サラダ<br>梅ゼリー <sup>うめ</sup>                   | ごはん<br>手作りハンバーグ<br>粉 <sup>こ</sup> ふきいも<br>冬瓜 <sup>とうがん</sup> スープ                               | ごはん<br>酢豚 <sup>すぶた</sup><br>ごまあえ<br>ゆでとうもろこし   | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         終業式<sup>しゅうぎょうしき</sup> </div> 1・2年生 <sup>ねんせい</sup> の<br>リクエスト献立 <sup>こんだて</sup> |

## ★★6月に好評だったメニュー【トビウオのエスカベージュ】★★

### ◇材料 (4人分)

- トビウオ (4匹)
- 塩、こしょう (少々)
- 片栗粉 (大さじ1)
- 揚げ油
- パセリ (少々)
- 玉ねぎ (30g)
- トマト (40g)

Ⓐ

- サラダ油 (小さじ1)
- 酢 (小さじ2)
- ウスターソース (小さじ2)
- 塩、こしょう (少々)

### ◆作り方

- トビウオは3枚におろして塩、こしょうをし、片栗粉をからめて油で揚げる。
- 玉ねぎ、トマト、パセリは粗みじん切りにする。玉ねぎとパセリは湯通ししておく。
- Ⓐの調味料に②を入れたあと①を入れ、漬け込んだらできあがり。

エスカベージュとはマリネの一種です。魚を長持ちさせるために工夫された料理です。唐揚げした魚を、刻んだ玉ねぎやにんじんとともにドレッシングに漬け込んだものです。

