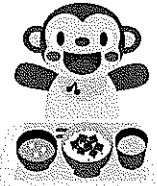
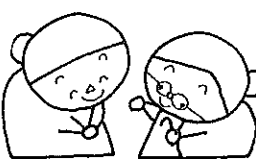





8・9月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ぼしょうがっこう
京丹後市立丹波小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| がっ にお しぎょうしほ 8月30日 始業式 | 31 | がっ にお 9月1日 | 2 | 3 |
| じゃごごはん ひやしそうめん ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソテー | しろ 白ごはん いそべ あ ちくわの磯辺揚げ ひ 冷やしビーフン ちゅうか 中華スープ | しろ 白ごはん とうふ ちゅうかふうじ 豆腐の中華風煮 ひじきサラダ ぶどうゼリー | なつ やさい 夏野菜カレー フレンチサラダ れいとう 冷凍みかん | しろ 白ごはん ささみのレモンソース ツナサラダ ミネストローネ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| しろ 白ごはん マーボーなす ちゅうか 中華サラダ ぶどう | しろ 白ごはん ぶたにく わふう 豚肉ときゅうりの和風 マリネ いもづるの煮つけ たまじる にら卵汁 | カレーそぼろごはん かぼちゃのサラダ ジュリエンスープ | しろ 白ごはん きすの青のりフライ ポテトのさっぱりサラダ とうふ しる 豆腐のみそ汁 | 白ごはん い どうふ 炒り豆腐 でんがく なす田楽 もやしのごま和え |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ふりかえきゆうぎょう ひ 振替休業日 | しろ 白ごはん ぶたにく いた 豚肉のキムチ炒め はりはり漬け しる なすのみそ汁 | だいこんなめし 大根菜飯 さつまいものかき揚げ から ピリ辛きゅうり すまし汁 | しろ 白ごはん キスのラビゴットソー ス こふ いち 粉吹き芋 コンソメスープ | ゆかりごはん イタリアンスパゲティ いかと野菜のマリネ ヨーグルトゼリー |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| けいろう ひ 敬老の日  | しろ 白ごはん さわらのアーモンドフ ライ こまつな あ なすと小松菜のごま和 え かぼちゃのみそ汁 | しろ 白ごはん あつ あ いた 厚揚げのみそ炒め わかめスープ だんご かぼちゃ団子 | しゅうぶん ひ 秋分の日  | しろ 白ごはん さつまいもと鶏肉のう に ま煮 かきたま汁 なし |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| メキシカンライス かぼちゃのマリネ たまご うすら 卵のスープ | しろ 白ごはん えのきバーグの照り焼 きソース にらのナルム ワントンスープ | しろ 白ごはん うめに さんまの梅煮 あ ごま和え いそに 磯煮 | げんりょう 減量ごはん やさい 野菜とウィンナーのスー に プ煮 みずな 水菜とえのきのサラダ さつまいものケーキ | 2学期も好き嫌いせ ず残さず食べて、 元気いっぱい過ごし ましょう!! |

☆☆9月のメニュー【えのきバーグの照り焼きソース】☆☆

ざいりょう にんぶん *材料* (4人分)

- えのきたけ (120g) 4つ切
- ぶた 豚ミンチ (160g)
- たまねぎ (80g) みじん切
- もめんどうふ (80g) 水を切っておく
- つちしょうが 土生姜 (4g) する
- しお 塩、こしょう (少々)
- こいくち 濃口しょう油 (6g)
- たまご 卵 (12g)
- はくりきこ 薄力粉 (5g)

《作り方》

材料を混ぜてタネを作る。
そして、いい焦げ目がつく
まで焼く。
焼けたらとろみをつけた④
をかけて出来上がり♪

④ソース

- きと糖 (7g)
- みりん (7g)
- こいくち 濃口しょう油 (12g)
- にほんしゅ 日本酒 (7g)

↓↓
④を加熱し、でん粉(少量)
でとろみをつける。