



9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
8月31日 始業式	1	2	3	4
麦ごはん 夏野菜のカレー ツナときゅうりの サラダ 福神漬け	ごはん 鶏のからあげ いそかあえ 冷やしそうめん汁	大豆ライス イカと野菜のマリネ フルーツポンチ	ごはん マーボー茄子 中華サラダ ぶどうゼリー	ごはん サバの竜田揚げ 茄子と小松菜の ごまあえ かぼちゃのみそ汁
7	8	9	10	11
ごはん みそ肉じゃが 水菜とえのきの サラダ 梨	ごはん かぼちゃの巻巻き ゆで野菜 もやしのみそ汁	カレーそばごはん 冷やしビーフン ワンタンスープ	ごはん イカのケチャップ あえ いもづるの煮物 にらたま汁	ごはん キスの煮つけ かつおあえ 切り干し大根の 炒り煮
14	15	16	17	18
ごはん ササミのごまフライ 野菜炒め わかめスープ	ごはん マロニーきんぴら 八宝菜 梨	ごはん キスとさつまいもの 天ぷら 昆布あえ 豆腐の中華風煮	ごはん 豚肉の香味あえ 変わり粉ふきいも 肉団子のスープ	大根菜飯 ちくわの照り煮 わかめの酢の物 さつまいものみそ汁
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	振替休日	ごはん キスの薯のりフライ 切り干し大根の 中華炒め ベーコンスープ
28	29	30		
ごはん 鶏肉とさつまいもの 旨煮 即席漬け トマトと卵のスープ	ごはん サンマの梅煮 ごまあえ 豚汁	ひじきごはん かぼちゃのマリネ かきたま汁 ヨーグルトゼリー		

==7月のメニューの中から【納豆みそ】==

材料 (5.6人分)

- ・納豆 (1パック)
- ・豚ミンチ (50g)
- ・青ねぎ (50g)
- ・白すりごま (小さじ2)
- ・サラダ油 (少々)

④・さとう (小さじ2)

- ・みそ (大さじ1強)
- ・濃口しょうゆ (少々)

☆作り方☆

- ①青ねぎは小口切りにする。
- ②納豆は包丁で細かくする。
- ③豚ミンチをサラダ油で炒める。
- ④③に②と④を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤最後に青ねぎと白すりごまを入れてできあがり。

あつあつご飯にどうぞ！
子どもたちもご飯にかけて「おいしい！」と食べていました。