



11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 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 |
|--|---|--|---|---|
| | きつな 菊花ごはん ちくわの照り煮 にしき 二色なます わかめのすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん さんまのピリ辛ソース かけ そくせきづ 即席漬け けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | ぶんか ひ 文化の日 | しろ 白ごはん とうふ 豆腐ナゲット ツナのおひたし はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳 |
| | しろ 白ごはん とりにく 鶏肉のネギソースかけ ちゅうかあ 中華和え きのこスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん みそに サバの味噌煮 はくさい 白菜のごま和え のっぺい汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん にくとうふ 肉豆腐 はるさめ ハムと春雨の酢の物 りんご ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん かいせん 海鮮お好み揚げ だいこん 大根のゆかり和え とうふ 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 |
| ごちく 五目ごはん こうや ふく 高野の含め煮 はくさい 白菜のおかか和え かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん イカのチリソース和え わふう 和風サラダ みそ 味噌ワンタンソーブ ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん たまご すごもり 卵 やさいまめ 野菜豆 キャベツの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん キスのゆかり揚げ こんぶ 昆布和え はくさい 白菜のそぼろ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん てづく 手作り肉団子のポトフ マカロニサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 14 カレーライス キャベツとみかんのフ レンチサラダ ふくしんづ 福神漬け ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん 豆腐とエビのうすく ず煮 もやしのだんご キャラメルポテト ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん さつまいもの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん とりにく 鶏肉のカレー風味揚げ ポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | ひじきごはん ブロッコリーとごぼう のサラダ ぶたじゅ 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 19(土)たにわフェスティバル | しろ 白ごはん ちゅうかふうた 中華風炊き込みごはん バンバンジー うずら 卵のスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん さわら 鱈のマヨネーズ蒸し ひじききんぴら さつまいもの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん とりにく 鶏肉のカレー風味揚げ ポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | ひじきごはん ブロッコリーとごぼう のサラダ ぶたじゅ 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 28 しろ 白ごはん ぶたにく 豚肉と大根のうま煮 ほうれん草と 卵 の和 え物 たたきごぼう ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん ちゅうかふうた 中華風炊き込みごはん バンバンジー うずら 卵のスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳 | しろ 白ごはん さわら 鱈のマヨネーズ蒸し ひじききんぴら さつまいもの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | 11月19日(土)は、たにわフェスティバル です。練習の成果を発揮して、よい発表に なるよう期待しています。 21日(月)は、振替休業日になります。 | |

☆☆11月のメニュー【さんまのピリ辛ソースかけ】☆☆

材料 (4人分)

【さんま】

- さんま 50g (4枚)
- 日本酒 3g
- 土生姜 4g
- 塩 少量
- こしょう 少量
- デンプン 20g

【たれ】

- 酢 3g
- 豆板醬 少量
- 三温糖 7g
- ごま油 少量
- 日本酒 3g
- 赤色辛味噌 7g
- 濃口しょうゆ 8g

作り方

- さんま (4枚) に日本酒・土生姜・塩・こしょうで下味をつける。
- ①にデンプンをつけて、油で揚げる。
- 酢・豆板醬・三温糖・ごま油・日本酒・赤色辛味噌・濃口しょうゆを混ぜて、たれを作る。
- ②を③にからめて出来上がり♪