



がつ

# 12月のこんだてひょう



きよつたん こ 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
		1	2	3
		しろ 白ごはん さわら はるさめ 鱈の春雨あんかけ う はな い に 卵の花炒り煮 そくせきづ 即席漬け	ちゅうかどん 中華丼 だいこん わふう 大根とツナの和風 あえ みかん	しろ 白ごはん ちくわのごま煮 だいこん にもの イカと大根の煮物 かつおあえ
6	7	8	9	10
しろ 白ごはん ひじきのかき揚げ ほうれん草と卵の ごまあえ とうふ じる 豆腐のすまし汁	しろ 白ごはん ビーフストロガノフ だいこん 大根サラダ りんごゼリー	しろ 白ごはん や 焼きキスの煮つけ ちくせんに 筑前煮 はくさい こんぶ 白菜の昆布あえ	ふたにく 豚肉としめじのご はん ごぼうと大豆のサラ ダ さつまいも みそしる の味噌汁	しろ 白ごはん フライドチキン フレンチサラダ ポタージュスープ
13	14	15	16	17
い 炒りごきごはん はんぺんの甘酢あえ はくさい みそしる 白菜の味噌汁	しろ 白ごはん ふたにく 豚肉のソースマリネ ブロッコリーのごま サラダ じゃがいも たまご の スープ	しろ 白ごはん サンマのかば焼き いそか 磯香あえ みそ 味噌けんちん汁	わかめごはん ふたにく やさい こうみ 豚肉と野菜の香味 あえ カレーうどん まっちゃん 抹茶プリン	しろ 白ごはん マーボー白菜 はくさい さつまいも だいご とじゃこのスナック みずあ 水菜のサラダ
20	21	22	23	24
しろ 白ごはん あげ鶏と野菜のケチャ ップ煮 マセドアンサラダ りんご	しろ 白ごはん ベーコンエッグ けんちん煮 ゆかり漬け	しろ 白ごはん かじきのもみじ揚げ かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	キャロットライス アイリッシュシチュ ー マカロニサラダ クリスマスデザート

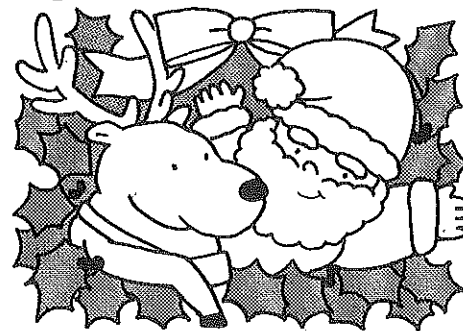
## ☆☆12月のメニュー【アイリッシュシチュー】☆☆

### \*材料\* (4人分)

- ④ ・合挽肉 100g  
・卵 12g (少し)  
・牛乳 10g (少し)  
・塩、こしょう 少量

- ⑤ ・じゃがいも 180g (一口大)  
・人参 50g 厚めのいちよう切り  
・キャベツ 100g 大きめの色紙切り  
・たまねぎ 130g 太めのせんぎり  
・コンソメ 6g  
・塩 少量  
・湯 320g

アイリッシュシ  
チューとは、ア  
イルランドのシ  
チューのことを  
言います。



まず、④で肉団子を作って、湯がいておきます。  
そして、肉団子を取り出した湯がき汁に⑤の野菜と湯を入れます。  
⑤が沸騰したら、コンソメと塩で味付けをして、④を入れて出来上がりです♪