



5月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和3年4月28日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	むぎい (麦入りごはん) にく みそ ひじき どん 肉みそひじき丼 かきたま汁 たの お楽しみデザート <肉みそひじき丼> ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた食品です。家庭でもお勧めの食品です。	きなこ 揚げパン きりぼし だいこん 切干大根のごま酢和え キャベツスープ <きなこ揚げパン> きなこは、大豆をすりつぶしたものです。大豆は、高たんぱく質、低カロリーで、健康食品です。
10日(月)	11日(火) <地場産物の日>	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん キーマカレー フルーツ白玉 ふくじんづけ 福神漬 <キーマカレー> 「キーマ」とは、細切れ肉という意味です。あいびき肉を使ったカレーです。	たけのごはん まいづる産 シイラのおろしソース こまつな 小松菜のみそ汁 <まいづる産シイラのおろしソース> シイラは、別名「マヒマヒ」とも呼びます。とても大きな魚で、白身のおいしい魚です。	こくさんこむぎ 国産小麦100%パン ミートサンド チンゲン菜のクリームスープ いちご 苺 <チンゲン菜のクリームスープ> ベーコン、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーンの入ったクリームスープです。	むぎい (麦入りごはん) ぎょうざ どん ぎょうざ丼 ワンタンスープ <ぎょうざ丼> 見た目は、ぎょうざに見えないけど、食べたらぎょうざ。これなら、苦手な野菜も食べやすいと、人気メニューです。	こがた 小型パン や 焼きそば やさい 野菜チップス <焼きそばパン> 学校の焼きそば、豚肉、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじんと具たくさんの焼きそばです。
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木) <地場産物の日>	21日(金)
ごはん ぎゅうにく こうみや 牛肉の香味焼き じゃがいも みそ汁 <牛肉の香味焼き> 牛肉、たまねぎ、ピーマンを炒め、さとう、しょうゆ、カレー粉、七味で味をつけたものです。	ドライカレー じゃがいものチーズ煮 たまご 卵スープ <ドライカレー> あいびき肉、ウインナー、玉ねぎ、にんじんの入ったカレー味のピラフです。	あじつ 味付けパン ポークビーンズ パインサラダ <ポークビーンズ> アメリカの家庭料理で、豚肉、大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎの入ったケチャップ味のスープです。	わかめごはん まいづる産 サゴシのみそマヨ焼き しん <新メニュー> すまし汁 <まいづる産サゴシのみそマヨ焼き> マヨネーズ、みそを混ぜ合わせたソースをサゴシに絡めオープンで焼いたものです。味噌の香ばしさが特徴です。	パン とり にく 鶏肉のオレンジソース ゆでキャベツ やさい 野菜スープ <とり肉のオレンジソース> 鶏肉の唐揚げに、マーマレードで作ったソースで絡めたものです。カンキツ系の甘酸っぱいソースが特徴です。
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごはん サバのみそ煮 さわにわん 沢煮椀 <サバのみそ煮> サバなどの青魚には、DHAや、IPAが多く含まれています。記憶力を良くしてくれたり、血液をサラサラにしてくれたり	だいず にぼし あじ 大豆と煮干しの揚げ煮 スーミータン <大豆と煮干しの揚げ煮> 大豆をゆで、でんぷんにまぶし油で揚げ、煮干しは素揚げし、砂糖、しょうゆ、みりんのタレに絡めたものです。	あじつ 味付けパン カラフルスパゲティ ポパイサラダ <カラフルスパゲティ> アスパラガス、赤や黄色のパプリカなど、色とりどりの野菜が入ったホワイトソースのスパゲティです。	むぎい (麦入りごはん) ハヤシライス かみかみサラダ <ハヤシライス> 牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんが入ったトマト味のルウが特徴です。ごはんにかけて食べます。	パン てづく いちご 手作り苺ジャム しろみさかな こうそう 白身魚の香草パン粉焼き レタスとトマトの卵スープ <白身魚の香草パン粉焼き> パン粉、バジル、パセリ、ガーリックを合わせたものを白身魚の上に乗せ、オープンで焼いたものです。
31日(月) <地場産物の日>	こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物 シイラ サゴシ カマス			
ごはん まいづる産 カマスの唐揚げ ゆかり和え たまご 玉ねぎのみそ汁 <まいづる産カマスの唐揚げ> カマスには、ビタミンDが多く、脂肪分が少なくて特徴の魚です。	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>「かみかみこんだて」</p> <p> このマークのある献立は、かみごたえのある献立です。よくかんで食べましょう！</p> </div>			