

5月のこんだて表



京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
けんぽうきねん ひ 憲法記念日	みどりの日	こどもの日	あぶたま ^{どん} 丼 おかかあえ こんにゃくの ピリ辛 ^{からに} 煮 かしわもち 柏餅 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さばの ^{しょうがに} 生姜煮 もやしのナムル わかだけ ^に じる 若竹汁 ぎゅうにゅう 牛乳
10	11	12	13	14
ごはん ベーコンエッグ ぶたにく 豚肉とキャベツ のソテー レタスのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ハタハタの から揚げ きりぼしだいこん 切干大根の 炒り煮 いもたん ^に ごじる 芋団子汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん あつあ 厚揚げの ちゅうか ^{らうに} 中華風煮 アーモンド炒め ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ぶたにく 豚肉とうずら ^{たまご} 卵 の旨煮 いそか 磯香あえ じゃがいもの みそ ^{しる} 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	メキシカンライス ミニドッグ みかんのサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳
17	18	19	20	21
さんしょく 三色そばろ ごはん ^{とくさいまい} (特裁米) ぶたにく 豚肉とキャベツ のぬた なま 生わかめの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん ^{とくさいまい} (特裁米) イカの チリソース オニオンソテー きりぼしだいこん 切干大根の スープ ぎゅうにゅう 牛乳 【歯の日】	ごはん ^{とくさいまい} (特裁米) なんばんづ アジの南蛮漬け あお 青のり粉ふき いも キャベツの みそ ^{しる} 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 【丹後・食の日】	ごはん ^{とくさいまい} (特裁米) こうや ^{どうふ} 高野豆腐の たまご 卵とじ じゃこ ^い 入り あ ^{もの} 和え物 オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ^{とくさいまい} (特裁米) えのきバーグ てりやき 照焼ソース こんにゃくの つるつる ^{いた} 炒め わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳
24	25	26	27	28
ごはん とり ^{にく} 鶏肉のバーベ キューソース ツナのサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん キーマカレー インド風サラダ ヨーグルト ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 【オリパラ・インド 編】	ごはん さかな 魚のバジル フライ キャベツとアス パラのソテー じゃがいもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ま ^{どうふ} マーボー豆腐 バンサンサー マーラーカオ ぎゅうにゅう 牛乳	えんどうごはん ちくわの ^て 照り煮 ササミの ごまあえ とうふ ^{だんご} 豆腐団子の みそ ^{しる} 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳

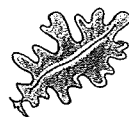
4・5月の旬の食材

旬とは、食材が他の時期より新鮮に食べられる時期のことをいいます。山菜等も旬ですね。

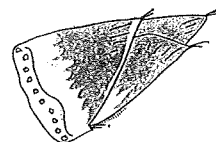
春キャベツ



生わかめ



たけのこ



えんどう

