

8・9月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和元年8月27日

月	火	水	木	金
9月13日～9月20日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。味わっていただきます。	8月 27 ◇むぎごはん ◇なつやさいかレー ◇フルーツポンチ ◇ぎゅうにゅう	28 ◇ごはん ◇ひやしうどん ◇ひじきのあえもの ◇なっとうみそ ◇ぎゅうにゅう	29 ◇ごはん ◇さばのたつたあげ ◇あおじそあえ ◇かぼちゃのみそしる ◇ぎゅうにゅう	30 ◇ごはん ◇チャプチェ ◇ちゅうかスープ ◇キラキラトマトゼリー ◇ぎゅうにゅう
9月 2 ◇ごはん ◇ひやしちゅうか ◇あつあげのみそいため ◇ぶどうゼリー ◇ぎゅうにゅう	3 ◇ごはん ◇しろみざかなのバジルマヨやき ◇かいそうサラダ ◇ジュリエンヌスープ ◇ぎゅうにゅう	4 ◇メキシカンライス ◇きゃべつのレモンサラダ ◇アヒアッコ (コロンビア風コーンスープ) ◇ぎゅうにゅう	5 ◇ごはん ◇スタミナにくじゃが ◇いそひじきあえ ◇いもづるのにつけ ◇ぎゅうにゅう	6 ◇むぎごはん ◇いかのなんばんづけ ◇ゆかりあえ ◇とうふのすましじる ◇ぎゅうにゅう
9 ◇はりはりそばろどんぶり ◇きゃべつのごますあえ ◇なつののっぺいじる ◇ぎゅうにゅう	10 ◇ごはん ◇まんがんじとなすのミートグラタン ◇コールスローサラダ ◇コンソメスープ ◇ぎゅうにゅう	11 ◇ごはん ◇かぼちゃととりにくのからみいため ◇ちぐさづけ ◇わかめのみそしる ◇ぎゅうにゅう	6年生修学旅行 12 ◇クッパ ◇ピーマンサラダ ◇オレンジ ◇ぎゅうにゅう	6年生修学旅行 13 ◇ごはん ◇さばのうめに ◇ピーマンのこんぶあえ ◇おつきみだんごじる ◇ぎゅうにゅう
16 敬老の日 	17 ◇ごはん ◇とりにくのバーベキューソース ◇グリーンサラダ ◇マカロニスープ ◇ぎゅうにゅう	18 ◇ごはん ◇マーポーなす ◇はるさめサラダ ◇だいずとじゃこのスナック ◇ぎゅうにゅう	たんご・食の日 19 ◇ごはん ◇きすとかぼちゃのてんぷら ◇きゅうりとなすのそくせきづけ ◇とうがんのうすくずじる ◇ぎゅうにゅう	20 ◇ひじきごはん ◇ささみとやさいのごまだれあえ ◇さつまいものみそしる ◇ぎゅうにゅう
23 秋分の日 	24 ◇ごはん ◇チキンカツ ◇きゃべつとみかんのサラダ ◇じゃがいものみそしる ◇ぎゅうにゅう	25 ◇ごはん ◇とうふのちゅうかふうに ◇もやしのおナムル ◇マーラーカオ ◇ぎゅうにゅう	26 4年生 リクエスト こんだて	27 ◇だいこんなめし ◇あきなすのでんがく ◇よしのに ◇ぎゅうにゅう
30	9月19日 「たんご・食の日」 冬瓜（とうがん）は、「冬」というかん字をつかう野さいですが、夏に収穫されます。皮があつく、すずしいところであれば冬まで保存できることから「冬瓜」という名まえがついたといわれています。栄養としては、95%が水分ですが、ビタミンCをふくんでいますので、体の抵抗力を高めるはたらきがあります。 キスは、丹後ではニギスともよばれるもので、秋にたくさんとれる魚のひとつです。今回は、天ぷらにしてあるので、かみかみメニューではないですが、しっかりかむと骨ごと食べられます。歯やあごをじょうぶにできると同時に、骨を食べるのでカルシウムもとれます。のこさず食べましょう。			