



7月のこんだてひょう

京丹後市立大宮南小学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
はんげしょう 半夏生 ・たこめし ・じゃがいものうま煮 ・きゅうりの酢のもの ・トマト ・牛乳	・ごはん ・夏野菜と鶏肉の南蛮漬 ・キャベツと油あげの煮びたし ・とうふのみそ汁 ・牛乳	・ごはん ・サモサ風春巻き ・コーンソテー ・春雨スープ ・牛乳	・ごはん ・豚肉のキムチいため ・はりはり漬 ・にらたま汁 ・牛乳	たなばたこんだて 七夕献立 ・ごはん ・いかのかりんあげ ・キャベツとピーマンの昆布いため ・七夕そうめん ・七夕ゼリー ・牛乳
8日	9日	10日	11日	12日
はひ 歯の日 ・麦ごはん ・ささみの青のりフライ ・くきわかめのごまじょうゆいため ・厚あげとキャベツのみそ汁 ・牛乳	・ごはん ・夏野菜のチーズ焼き ・きゅうりのレモンサラダ ・トマトと卵のスープ ・牛乳	せかい りょうり 世界の料理・フランス ・ごはん ・トビウオのラビゴットソースかけ ・ポテトリヨネーズ ・ジュリエンヌスープ ・牛乳	・夏野菜と豚肉の塩だれ丼 ・きゅうりのごとごと ・ふのすまし汁 ・冷凍みかん ・牛乳	・ごはん(特別栽培米) ・スタミナ肉じゃが ・もやしのポン酢いため ・大豆とじゃこのかりかりあげ ・牛乳
15日	16日	17日	18日	19日
うみ ひ 海の日 	・ごはん(特別栽培米) ・トビウオとラタトゥイユのオープン焼き ・切干大根のスープ ・ゆでとうもろこし ・牛乳	・ごはん(特別栽培米) ・なすと鶏肉の辛味いため ・無限きゅうり ・かぼちゃのみそ汁 ・牛乳	たんご・食の日 ・うずら卵入り夏野菜カレー(麦・特別栽培米) ・梅ドレッシングサラダ ・すいか ・牛乳	しゅうぎょうしき 終業式 ・さけわかごはん(特別栽培米) ・トマトバジルソース ・パスタ ・じゃがいもとツナのソテー ・豆乳プリン ・牛乳

7月5日【七夕献立】 ☆☆☆☆☆

七夕献立として、「七夕そうめん」と「七夕ゼリー」がです。

「七夕そうめん」は、そうめんを天の川に、おくらを星に見たて、かまぼこや干しいたけの短冊も浮かべます。「七夕ゼリー」は、きれいな緑色の青りんごゼリーにいろいろな色のゼリーを入れて星のかがやきをイメージしています。お楽しみに☆



7月10日【世界の料理・フランス】

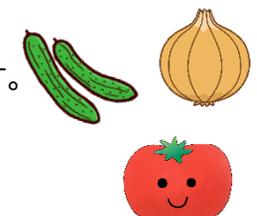
「トビウオのラビゴットソース」は、トビウオのからあげにさっぱりとしたラビゴットソースをかけた料理です。

「ラビゴット」とはフランス語で「元気を出させる」といった意味の言葉ですが、

酸味の効いたさっぱりとした味でまさに元気が出そうな料理ですね。

ラビゴットソースにはトマト、きゅうり、玉ねぎといった旬の野菜を使い、色合いもきれいです。

「ポテトリヨネーズ」は、玉ねぎを使ったじゃがいも料理です。フランスのリヨン地方は玉ねぎの産地として知られており、玉ねぎをたっぷり使ったじゃがいも料理なので「リヨン風ポテト」という意味で「ポテトリヨネーズ」と呼ばれます。



都合により、献立を変更することがあります。