



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
	・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 ・鶏肉のバーベキューソース ・キャベツとベーコンの洋風煮 ・ジュリエヌスープ ・牛乳	・ごはん ・豚肉のはりはりキムチいため ・ゆかり粉ふきいも ・とうふのすまし汁 ・牛乳	・ごはん ・サモサ風春巻き ・コーンソテー ・トマトと卵のスープ ・牛乳
7日	8日	9日	10日	11日
たなばたこんだて 七夕献立 ・ごはん ・厚あげのみそいため ・七夕そうめん ・天の川ゼリー ・牛乳	は 歯の日 ・もぐもぐかりかり丼 ・いためビーフン ・切干大根のスープ ・牛乳	・ごはん ・トビウオのエスカベージュ ・ジャーマンポテト ・キャベツのスープ ・牛乳	・タコライス(麦ごはん) ・マカロニスープ ・冷凍パイ ・牛乳	・ごはん ・みそ肉じゃが ・きゅうりのごま酢あえ ・スタミナ納豆 ・牛乳
14日	15日	16日	17日	18日
うみ 海の日 ・ごはん ・(特別栽培米) ・なすと鶏肉の香味いため ・ゆでとうもろこし ・にらたま汁 ・牛乳	せかい 世界の料理・フィリピン ・ごはん ・(特別栽培米) ・チキンアドボ ・フィリピン風ポトフ ・パインのサラダ ・牛乳	・ごはん ・(特別栽培米) ・さばの竜田あげ ・キャベツの煮びたし ・豚肉とレタスのみそ汁 ・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 or メロン ・牛乳	しゅうぎょうしぎ 終業式 ・わかめごはん ・(特別栽培米) ・トマトバジルソース ・パスタ ・キャベツのソテー ・豆乳プリン ・牛乳

7月8日【歯の日】

毎月8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」を出します。
 今月8日の歯の日の、かみかみメニューは「もぐもぐかりかり丼」と「切干大根のスープ」です。
 丼はよくかまずに食べがちな料理ですが、もぐもぐかりかり丼は名前の通り、もぐもぐかんで、かりかりの食感を楽しんでください。



7月15日【世界の料理・フィリピン】

「チキンアドボ」の「アドボ」とは、「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し肉や野菜を煮込んだスープです。肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。サラダには、フィリピンでたくさん作られているパインアップルを使います。



都合により、献立を変更することがあります。