



こんだてひょう



峰山学園しんざん小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん（有機米） チャプチェ 豆腐の中華スープ 塩キャラメルポテト 牛乳	2 ごはん（有機米） ササミの甘酢がらめ うの花炒り煮 白菜のみそ汁 牛乳	3 ごはん（有機米） 鶏肉のみそソース（新） ツナのおひたし ひつつみ 牛乳 【ひつつみの日】	4 ごはん（有機米） サワラのフライ ひじきと野菜のソテー さつまいもスープ 牛乳	5 減量ごはん（有機米） カレーうどん ササミのサラダ 金時豆の甘煮 牛乳
8 ごはん（有機米） けんちん煮 昆布和え こんにゃくのピリ辛煮 牛乳	9 ごはん 白身魚のバジルマヨ焼き ベーコンと野菜のソテー ワンタンスープ 牛乳	10 ごはん 鶏天 きんぴらごぼう 油揚げのみそ汁 牛乳	11 大豆ライス かぶの和風サラダ にんじんポタージュ みかん 牛乳	12 ごはん さつまいもとレバーの オーロラソース 白菜の即席漬け わかめのすまし汁 牛乳
15 麦ごはん ポークストロガノフ オリヴィエ ロシアンティーゼリー 牛乳 【ロシア】	16 ごはん 鶏肉のみぞれかけ 煮びたし 豚汁 牛乳	17 いりごきごはん キスの磯辺揚げ おひたし のっぺい汁 牛乳 【たんご・食の日】	18 麦ごはん クリスピーチキン 大根とごぼうのサラダ 高野豆腐のスープ 牛乳 【歯の日】	19 1・2年生の リクエスト献立 お楽しみに・・・
22 ごはん 冬至グラタン れんこんのソテー マカロニスープ 牛乳 【冬至】	23 ごはん マーボー大根 春雨サラダ 青のりビーンズ 牛乳	24 ごはん サバの松前煮 かぶの甘酢和え 鶏つくね汁 牛乳	25 減量ゆかりごはん グリルチキン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ チョコカップケーキ 牛乳 【クリスマス】	

まるごと京丹後食育の日（17日）

毎月19日（またはその前後）の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の食材を取り入れます。そして丹後の郷土料理である「いりごきごはん」を提供します。今月の「たんご・食の日」に使う地元産食材は、特別栽培米、ニギス、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、水菜、里芋、かぶ、牛乳の予定です。地元でとれる食材のおいしさを味わいながら、いただきます。

