



こんだてひょう



峰山学園しんざん小学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん ちくわの照り煮 ひじきのマヨネーズ和え みそひつま 牛乳	ごはん イワシのかば焼き 昆布和え 豆腐のすまし汁 大豆の砂糖がらめ 牛乳 【節分】	ごはん サバのしょうが煮 キャベツとわかめの酢の物 豚汁 牛乳	ごはん 豚肉と大根のうま煮 即席漬け キャラメルプリン 牛乳	★みかんごはん ぐる煮 豚肉と野菜の中華炒め 金時豆の甘煮 牛乳
9	10	11	12	13
ソースカツ丼 ほうれん草の炒め物 しめじのすまし汁 牛乳	ごはん さつまいのグラタン キャベツのソテー 卵のふわふわスープ 牛乳	建国記念の日 	ごはん ハンバーグおろしかけ 鶏肉と野菜のソテー ミネストローネ 牛乳	ポークカレーライス (麦ごはん) フレンチサラダ ★焼きチョコもち 牛乳 【バレンタイン・メニュー】
14 (土)	17	18	19	20
【PTA年度末総会】 ごはん (特別栽培米) ★フライドチキン 大根サラダ コーンポタージュ 牛乳	ごはん (特別栽培米) 高野豆腐の卵とじ マロニーの炒め物 しそひじきふりかけ 牛乳	赤米ごはん (特別栽培米) キスの甘辛がらめ 切干大根のカレー炒め 沢煮椀 牛乳 【歯の日】	アカモクごはん (特別栽培米) 豚肉と野菜の和風和え さつまいものみそ汁 牛乳 【たんご・食の日】	ごはん (特別栽培米) じゃがマーボー 厚揚げの中華炒め みかんゼリー 牛乳
23	24	25	26	27
天皇誕生日 	ごはん 海と畑のかき揚げ ゆかりあえ 豚肉と水菜のはりはり汁 牛乳	麦ごはん ペリペリチキン ひよこ豆のサラダ マカロニスープ 牛乳 【世界の料理・南アフリカ】	5年生の リクエスト献立 お楽しみに！	中華風炊き込みごはん 豚肉と野菜の炒め物 鶏肉団子スープ いよかん 牛乳

★のついている献立は、新メニューです。

たんご・食の日 (2月19日)

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れた献立を出します。この日をきっかけに丹後の食に親しんでほしいと思います。

「アカモク」

浅瀬に多く分布する海藻です。秋から冬にかけて生長し、4～7メートルほどの長さになります。赤い色で強い粘り気をもっています。きれいな赤い色はゆでると緑色に変わります。この時期にしか食べられない海藻を混ぜごはんの具にしました。

