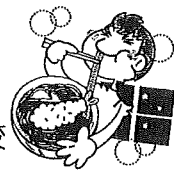




12月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
オリパラ・今月はメキシコ編。おなじみのチリコンカンはいつもの大豆がひよこ豆に、チミチャンガは、トルティヤで作られるデザートですが給食では春巻きの皮で。	1 ごはん マーボー大根 中華風おひたし 大豆とじゃこの スナック 牛乳	2 ごはん 鱈のバジルマヨ 焼き 切り干し大根と ツナの炒め物 沢煮椀 牛乳	3 いりごきごはん 卵の花炒り煮 ひつつみ みかん 牛乳	4 ごはん 豚肉ともやしの 握り揚げ 野菜豆 白菜のみそ汁 牛乳
7 ごはん ささみの青のり 天ぷら ほくほくポテト きんぴら かきたま汁 牛乳	8 ごはん 肉豆腐 切り干し大根の ごま酢和え こんにゃくの ピリ辛煮 牛乳	9 親子丼 春菊のごま和え 金時豆の甘煮 牛乳	10 ごはん 鱈のカレーから揚げ 大根とごぼうの サラダ 中華スープ 牛乳	11 ごまごはん けんちん煮 ツナのおひたし 水菜の蒸しパン
14 ごはん シソひじきふりかけ さつまいもの グラタン 冬野菜のスープ煮 牛乳	15 ごはん チリコンカン ささみブロッコリーのレモンサラダ バナナの チミチャンガ 牛乳 【オリパラ・メキシコ】	16 わかめごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 卵スープ みかんゼリー 牛乳	17 ごはん 栄養満点ナゲット 白菜の昆布炒め やかましいみそ汁 牛乳	18 冬野菜たっぷり コロコロカレー 冬の旬菜サラダ アップル克蘭ブル 牛乳 【丹後・食の日】
21 ごはん 冬至バーグ ほうれん草の ゆず浸し 里芋のみそ汁 牛乳 【冬至】	22 減量ごはん 納豆みそ カレーうどん ツナのレモン ソースサラダ	23 ごはん 鱈のごまフライ ゆかり和え ワンタンスープ 牛乳	24 キャロット ライス ハーブチキン ゆでブロッコリー のごまマヨかけ コンソメスープ デザート 牛乳	今月の 【丹後・食の日】 メニューは峰山 高校 弥栄 分校の 家政科3年生の皆 さんがたてられた 献立です。メッセ ージを紹介しま す。



「冬野菜たっぷりコロコロカレー」食物繊維をたっぷり含んだ大豆、噛み応えのあるごぼう、鉄やカルシウムを多く含むほうれん草をはじめ、たくさんの野菜をみなさんが大好きなカレーに仕上げました。

「冬の旬菜サラダ」冬が旬の野菜をふんだんに使用した彩がきれいなサラダです。ソースは白みそとヨーグルトで少し甘みのある食べやすい味にしました。

「アップル克蘭ブル」旬のリンゴを使用した、甘味と酸味が程よく調和したサクサク食感のデザートです。京丹後市で栽培されている、冬が旬の食材にこだわったメニューになっています。