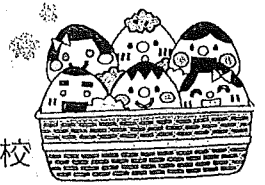


# 4月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|--|---|---|---|---|
|  |   | 6   | 7   | 8   |
|  |   | しぎょうしき<br>始業式   | にゅうがくしき<br>入学式<br>  | ごはん<br>ふうはるま<br>コロッケ風春巻き<br>だいず<br>大豆サラダ<br>マカロニスープ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                             |
| 11   | 12  | 13  | 14  | 15  |
| ごはん<br>しょうがに<br>サバの生姜煮<br>あぶらあ<br>キャベツと油揚<br>に<br>げの煮びたし<br>とうふしる<br>豆腐のみそ汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                                    | てますし<br>手巻き寿司<br>すましじ<br>いちごゼリー<br>牛乳   | カレーライス<br>むぎ<br>(麦ごはん)<br>ふくじんづ<br>福神漬け<br>しらたま<br>フルーツ白玉<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳     | チャーハン<br>ふたにくやさい<br>豚肉と野菜の<br>いたもの<br>炒め物<br>みそワントン<br>スープ<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                        | ごはん<br>こうやとうふ<br>高野豆腐の<br>たまご<br>卵とじ<br>もやしの<br>すいた<br>ポン酢炒め<br>こんにゃくの<br>におかか煮<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 |
| 18   | 19  | 20  | 21  | 22  |
| ごはん<br>とくさいまい<br>(特裁米)<br>ささみのレモン<br>ソース和え<br>くき<br>莴わかめの<br>しょうゆいた<br>ごま醤油炒め<br>きぼだいこん<br>切り干し大根の<br>スープ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳【歯の日】 | せきはんとくさいまい<br>赤飯(特裁米)<br>さわらはる<br>鱈と春キャベツ<br>のバター焼き<br>ほうれん草の<br>いそかあ<br>磯香和え<br>なま<br>生わかめの<br>すましじ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>たんごしょくひ<br>【丹後・食の日】 | たけのこごはん<br>はんぺんの<br>あますあ<br>甘酢和え<br>あつあ<br>厚揚げのみそ汁<br>いちご<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br> | ごはん<br>とくさいまい<br>(特裁米)<br>とうふ<br>豆腐ナゲット<br>きのことほうれ<br>そう<br>ん草のソテー<br>はる<br>春キャベツの<br>スープ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ごはん<br>たけのこバーグ<br>ハリハリ漬け<br>すましじ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>  |
| 23(土)  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| げんりょう<br>減量ごはん<br>まーぼー豆腐<br>はるさめ<br>春雨サラダ<br>まーラーカオ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>せかいりょうり<br>【世界の料理・<br>ちゅうごく<br>中国】                      | ごはん<br>あまから<br>イカの甘辛がらめ<br>キャベツと豚肉<br>いたもの<br>の炒め物<br>じる<br>えのきのすまし汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳  | ごはん<br>たけのこの<br>かき揚げ<br>マロニーきんぴら<br>ふたじる<br>豚汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                | ごはん<br>とりにくこうみあ<br>鶏肉の香味揚げ<br>ポテトサラダ<br>こもく<br>五目スープ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                                      | しょうわひ<br>昭和の日<br>   |

## 生わかめ

乾燥させたものが1年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。