



7月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
たこめし 豚肉と玉ねぎの オイスター ソース炒め トマト 豆腐のすまし汁 牛乳 【半夏生】	ごはん 鶏肉のアップル ジンジャーソース 海藻サラダ 五目スープ 牛乳	ごはん トビウオのラビ ゴットソース ポテトリヨネーズ コンソメスープ 牛乳 【世界の料理・ フランス】	ごはん ちくわの 変わり揚げ 豚肉とピーマン の炒め物 なすのみそ汁 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 干草和え 七タそうめん 天の川ゼリー 牛乳 【七タ】
10	11	12	13	14
ごはん 夏野菜のかき揚げ キャベツと油 揚げの煮びたし 豚肉とレタスの みそ汁 牛乳	ごはん ホキと ラタトゥイユの オープン焼き きゅうりの レモンサラダ コンソメスープ 牛乳	キムタクごはん (特別栽培米) 炒めビーフン 肉団子スープ 冷凍みかん 牛乳	ゆかりごはん (特別栽培米) 煮込みハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ サイダーゼリー 牛乳 【5年リクエスト】	ごはん(特別 栽培米) マーボーなす 切干大根の 中華炒め とうもろこし 牛乳
17	18	19	20	21
海の日 	麦ごはん (特別栽培米) ささみのフライ 無限きゅうり 切干大根のスープ 牛乳 【歯の日】	夏野菜カレー (特別栽培米) トマトのマリネ スイカ or メロン 牛乳 【丹後・食の日】	減量わかめごはん なすとトマトの スパゲティ コーンソテー プリン 牛乳 【終業式】	夏休み  ~8月27日

【世界の料理・フランス】

「トビウオのラビゴットソース」は、トビウオのから揚げにさっぱりとしたラビゴットソースをかけた料理です。「ラビゴット」とはフランス語で「元気を出させる」といった意味の言葉ですが、酸味の効いたさっぱりとした味でまさに元気が出そうな料理ですね。ラビゴットソースにはトマト、きゅうり、玉ねぎといった旬の野菜を使い、色合いもきれいです。

「ポテトリヨネーズ」は、玉ねぎを使ったじゃがいも料理です。フランスのリヨン地方は玉ねぎの産地として知られており、玉ねぎをたっぷり使ったじゃがいも料理なので「リヨン風ポテト」という意味で「ポテトリヨネーズ」と呼ばれます。