



# 4月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
しぎょうしき 始業式	にゅうがくしき 入学式 	ごはん ササミの 甘酢がらめ ツナサラダ マカロニスープ 牛乳	ごはん 肉じゃが 切干大根の カレー炒め 大豆の しゃりしゃり揚げ 牛乳	花見寿司 磯香和え すまし汁 いちご 牛乳
14	15	16	17	18
カレーライス (麦ごはん・特裁 米) ササミのサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん (特別栽培米) えのきバーグ 照り焼きソース ベーコンと キャベツのソテー 豚肉と白菜の スープ 牛乳	ごはん (特別栽培米) 鶏肉のから揚げ ポパイサラダ 油揚げのみそ汁 牛乳	ごはん (特別栽培米) サワラと春キャバ ツのバター焼き きのこと小松菜 の炒め物 生わかめの すまし汁 牛乳 【たんご食の日】	ごはん (特別栽培米) 高野豆腐の卵とし 昆布和え こんにゃくの おかか煮 牛乳
19 (土)	22	23	24	25
ごはん 鶏肉のバーベ キューソース ポテトサラダ ワンタンスープ 牛乳	ごはん たけのこの かき揚げ マロニーきんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳	ごはん サバのカレー揚げ 豚肉と春キャバ ツのソテー ジュリエンヌ スープ 牛乳	たけのこごはん はんぺんの 甘酢和え 金時豆の甘煮 かきたま汁 牛乳	減量ごはん マーボー豆腐 中華サラダ マーラーカオ 牛乳 【世界の料理・中国】
28	29	30	今年度も5のつく日に「世界の料理」として、紹介します。4月は中国料理のマーボー豆腐・マーラーカオです。マーボー豆腐は中華料理（四川料理）のひとつで、トウバンジャンが入り、ピリ辛の中国料理です。マーラーカオは、しっとりふわふわでコクのある甘味が特徴の中華風蒸しパンのことで	
麦ごはん 豚肉の かりんと揚げ 茎わかめの きんぴら 切干大根のみそ汁 牛乳 【歯の日】	昭和の日	ごはん 餃子春巻き 春雨サラダ わかめスープ 牛乳		

## たけのこのかきあげ（4月22日）、たけのこごはん（4月24日）

たけのこは竹の子どもで、土の中に張り巡らされた地下茎から伸びてきた竹の芽の、頭を外に出しかけたところを掘って食べています。竹の成長はとても早く、1日に1メートル以上も伸びることがあるとか。あっという間に伸びて食べられなくなってしまうので、たけのこは早めに掘ります。掘ったらできるだけ早くゆでるのもおいしく食べるコツです。

