



がつ ひょう 5月のこんだて表

丹後市立丹後小学校

月	火	水	木	金	
<p>○5月19日(月)～23日(金)は、 <small>きょうたんごくとくべつさいばいまい</small> 京丹後特別栽培米です。</p> <p>○5月20日(火)たんご・食の日は、<small>たんご うみ こ</small> 丹後の海でとれる小あじを <small>つか なんぼんづ</small> 使って南蛮漬けをつくりま <small>じょうぶ は は</small> す。丈夫な歯や歯をつくるカルシウ <small>た</small> ムがとれるので、しっかりかんで食べましょ う。</p>				<p>1</p> <p>①茶<small>ちや</small>の香<small>か</small>ごはん ②茶<small>ちや</small>の葉<small>は</small>ふりかけ ③肉<small>にく</small>豆腐<small>とうふ</small> ④五色<small>ごしきあ</small>和え ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small> 【八十八夜<small>はちじゅうはちや</small>】</p>	<p>2</p> <p>①親子<small>おやこどん</small>丼 ②キャベツ<small>あぶらあ</small>と油揚<small>あぶらあ</small> げの煮<small>に</small>びたし ③こんにやく<small>に</small>ピリ ④辛<small>からに</small>煮<small>からに</small> ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small> 柏餅<small>かしわもち</small> 牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>
5	6	7	8	9	
<p>ひ こどもの日</p> 	<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>①ごはん <small>とりにく こうみ あ</small> ②鶏肉<small>とりにく</small>の香味揚<small>こうみ あ</small>げ ③ひじきのマヨネ <small>あ</small> ーズ和え ④豆腐<small>とうふ</small>団子<small>だんご</small>のみそ汁<small>しる</small> ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①ごはん <small>かんこくふう に</small> ②サバの韓国風煮<small>かんこくふう に</small> ③オニオンソテー <small>たまご</small> ④卵<small>たまご</small>とコーンの <small>ちゅうか</small> 中華スープ ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①こぎつねごはん <small>ふたにく たま</small> ②豚肉<small>ふたにく</small>とまびき玉<small>たま</small> ねぎの酢<small>す</small>みそ和 <small>あ</small> え ③若竹汁<small>わかだけしる</small> ④バナナ ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	
12	13	14	15	16	
<p>①ごはん ②ササミのチリソ <small>あつあ</small> ース <small>ちゅうかふう に</small> ③バンサンスー <small>とりにく やさい</small> ④わかめスープ <small>い</small> ⑤牛乳<small>だいま</small></p>	<p>①ごはん <small>あつあ</small> ②厚揚<small>あつあ</small>げの中華風煮<small>ちゅうかふう に</small> ③鶏肉<small>とりにく</small>と野菜<small>やさい</small>の炒 <small>いた</small> め物 ④大豆<small>だいず</small>の華<small>はな</small>ふりかけ ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①ごはん <small>たつた あ</small> ②サワラの竜田揚<small>たつた あ</small>げ ③切干大根<small>きりぼしだいこん</small>の炒<small>い</small> <small>に</small> 煮 ④玉ねぎ<small>たま</small>のみそ汁<small>しる</small> ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①麦<small>むぎ</small>ごはん ②バターチキンカ <small>りょうり</small> レー ③カチュンバル ④マンゴーゼリー ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small> 【インドの料理】</p>	<p>①ごはん <small>だいず</small> ②大豆とひじきのかき <small>あ</small> 揚げ ③キャベツのおかか和 <small>あ</small> え ④豆腐<small>とうふ</small>のすまし汁<small>しる</small> ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	
19	20	21	22	23	
<p>①ごはん <small>たまご</small> ②ハムと卵<small>たまご</small>のピザ風 <small>ふう</small> ③アスパラガスの サラダ ④コーンポタージ <small>たま</small> ュ ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①ごはん <small>なんぼんづ</small> ②小あじの南蛮漬<small>なんぼんづ</small>け ③じゃがいものきん <small>たま</small> ぴら ④玉ねぎ<small>たま</small>のすまし汁<small>しる</small> ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small> 【丹後・食の日】</p>	<p>①キムチチャーハ <small>いた</small> ン ②炒めビーフン ③みそワンタン <small>ぎゅうにゅう</small> スープ ④牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①ごはん <small>とりにく</small> ②鶏肉<small>とりにく</small>とレバーの <small>あまから</small> 甘辛がらめ ③荳わかめのサラ <small>くき</small> ダ ④レタスのみそ汁<small>しる</small> ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①ごはん ②チリコンカン ③キャベツのソテ <small>に</small> ー ④つぶつぶみかん ゼリー ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	
26	27	28	29	30	
<p>うんどうかい 運動会の <small>ふりかえきゅうじつ</small> 振替休日  24日・25日 うんどうかいちゅうし とも運動会中止の ばあい べんどうじさん 場合は弁当持参</p>	<p>①ごはん<small>げんりょう</small> (減量) ②しょうゆラーメン ③ササミと野菜<small>やさい</small>の <small>あ</small> 和え物 ④納豆<small>なっとう</small>みそ ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①麦<small>むぎ</small>ごはん ②小アジのから揚<small>あ</small>げ ③じゃがいものし <small>あまなつ</small> ょうゆドレッシ <small>しる</small> ング ④厚揚<small>あつあ</small>げのみそ汁<small>しる</small> ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small> 【歯の日<small>は ひ</small>】</p>	<p>①ごはん ②チーズ入りハン <small>い</small> バーグ ③甘夏<small>あまなつ</small>サラダ ④ミネスローネ ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	<p>①えんどうごはん <small>とりにく て</small> ②鶏肉<small>とりにく</small>の照り焼き<small>て</small> <small>に</small> ③煮びたし <small>さわにわん</small> ④沢煮<small>さわにわん</small>椀 ⑤牛乳<small>ぎゅうにゅう</small></p>	