



# がつ ひょう 9月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
①ガパオライス (麦ごはん) ②炒めピーフン ③ぶどうゼリー ④牛乳	①減量わかめごはん ②冷やしうどん ③豚肉と野菜のソテー ④トマト⑤牛乳	①ごはん ②夏野菜の米粉かき揚げ ③ゆかり和え ④豚汁 ⑤牛乳	①ごはん ②サバのみそ煮 ③きゅうりととわかめの酢の物 ④いも団子汁 ⑤牛乳	①ごはん ②なすチーズバーグ ③コーンソテー ④マカロニスープ ⑤牛乳
8	9	10	11	12
①むぎごはん ②カレー豆腐 ③切干大根のポン酢炒め ④無限きゅうり ⑤牛乳【歯の白】	①ベーコンライス ②鶏肉とピーマンのソテー ③ジュリエンヌスープ ④バナナ ⑤牛乳	①ごはん ②高野豆腐のうま煮 ③たくあん和え ④栄養すいとん ⑤牛乳 【9/1防災の日】	①ごはん ②ホキのごまみそかけ ③きんぴらごぼう ④厚揚げのみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②かぼちゃの春巻き ③ベーコンとひじきの炒め物 ④五目スープ ⑤牛乳
15	16	17	18	19
敬老の日	①ひじきキムチチャーハン (特別栽培米) ②じゃがいもとツナの炒め物 ③かきたまスープ ④牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②豚肉のしょうが炒め ③キャベツのごま酢和え ④いのみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②キスとかぼちゃの天ぷら ③いもづるの煮つけ ④冬瓜のうすくず汁 ⑤牛乳 【たんご・食の日】	①ごはん(特別栽培米) ②グリルチキン ③梨のサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳
22	23	24	25(イギリスの料理)	26
①ごはん(特別栽培米) ②すき焼き風煮 ③小松菜の昆布炒め ④レモンゼリー ⑤牛乳	秋分の日	①はりはりそば ②磯香和え ③沢煮椀 ④牛乳	①ごはん ②フィッシュ&チップス ③キャベツとみかんのサラダ ④スコッチブロス ⑤牛乳	①ごはん ②春雨入りマーボーナす ③ひじきの香味炒め ④ぶどう ⑤牛乳
29	30	たんご・食の日(9月18日)		
①ごはん ②豚肉と玉ねぎのオイスター炒め ③じゃがいものしょう油ドレッシング ④ワンタンスープ ⑤牛乳	①きなこパン ②から揚げ ③もやしのナムル ④わかめスープ ⑤アイス ⑥牛乳	<p>丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れた献立を出します。丹後の食に親しんでください。</p> <p>○キス：キスは、丹後の秋の代表的な魚です。丹後で「キス」といえば「ニギス」のことです。ニギスは海の底の方に住んでいて、9月に底引き網漁が解禁されるととれるようになります。</p> <p>○いもづる：さつまいもを収穫する前に食べるのが「いもづる」です。さつまいもの「つる」から伸びている「葉柄」という部分を食べています。</p>		

