



# がつ

# ひょう

# 1月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  |
|---|---|---|--|--|
| 『丹後のばら寿司』<br>丹後のばら寿司の特徴は、甘辛いサバのおぼろがのっていることです。昔は丹後でとれたサバを焼いてほぐしておぼろを作ったそうですが、今ではサバ缶詰を使います。ふるさとの味をおいしくいただきましょう。                                     |   | 7   | 8  | 9  |
|   |   | ①冬野菜カレー<br>②ほうれん草のサラダ<br>③りんごゼリー<br>④牛乳                         | ①麦ごはん<br>②肉豆腐<br>③小松菜とツナの炒め物<br>④たたきごぼう<br>⑤牛乳【歯の日】                      | ①菜めし<br>②ササミの甘酢がらめ<br>③即席漬け<br>④白菜のそぼろ汁<br>⑤牛乳<br>【七草(7日)】             |
| 12  | 13  | 14  | 15   | 16   |
| 成人の日  | ①ごはん<br>②松風焼き<br>③煮びたし<br>④かす汁<br>⑤牛乳   | ①ごはん<br>②鶏肉のマーマレード煮<br>③ブロッコリーとキャベツのサラダ<br>④米粉マカロニのスープ<br>⑤牛乳   | ①小豆ごはん<br>②ハマチの甘辛がらめ<br>③紅白なます<br>④白玉雑煮<br>⑤牛乳<br>【小正月】                  | ①ごはん<br>②冬野菜のマーボー <sup>一</sup><br>③もやしの炒め物<br>④フライド小魚<br>⑤牛乳           |
| 19  | 20  | 21  | 22   | 23   |
| ①ごはん<br>(特別栽培米)<br>②おからポール<br>③ゆで野菜<br>④コンソメスープ<br>⑤牛乳  | ①丹後のばら寿司<br>(特別栽培米)<br>②ほうれん草のおひたし<br>③豆腐のすまし汁<br>④みかん<br>⑤牛乳<br>【たんご・食の日】  | ①ごはん<br>(特別栽培米)<br>②鶏肉のオニオンスープ<br>③五目炒め<br>④かきたまスープ<br>⑤牛乳      | ①ごはん<br>(特別栽培米)<br>②イカのかりん揚げ<br>③白菜のごま和え<br>④やかましいみそ汁<br>⑤牛乳             | ①ごはん(減量)<br>②チリコンカン<br>③ハッシュドポテト<br>④レモンサラダ<br>⑤牛乳<br>【世界の料理・アメリカ】<br> |
| 26  | 27  | 28  | 29   | 30   |
| ①ごはん<br>②名古屋手羽先風から揚げ<br>③キャベツのおひたし<br>④赤だし<br>⑤牛乳<br>【愛知県】<br> | ①ごはん<br>②関東煮<br>③白菜と小松菜の煮びたし<br>④大学芋<br>⑤牛乳<br>【東京都】<br> | ①ごはん<br>②鶏肉のアップルジンジャーソース<br>③野沢菜炒め<br>④スキー汁<br>⑤牛乳<br>【長野県・新潟県】 | ①麦ごはん<br>(特別栽培米)<br>②ザンギ<br>(ホキのから揚げ)<br>③松前漬け<br>④どさんこ汁<br>⑤牛乳<br>【北海道】 | ①びりんめし<br>②豚肉と野菜の炒め物<br>③せんだご汁<br>④ぽんかん<br>⑤牛乳<br>【熊本県】                |