

4月 給食こんだて表



宇川小学校

月	火 6	水 7	木 8 (2～6年給食開始)	金 9
	始業式	入学式 	ごはん ささみの ^{あま} 甘酢からめ にんじんしりしり さつまいもの ^{しろ} みそ汁	チャーハン じゃがいものしょうゆ ドレッシング ワンタンスープ ミックスフルーツゼリー
12 (1年生給食開始)	13	14	15	16
むぎ 麦ごはん カレーライス ふくじんづ 福神漬け フルーツヨーグルト	だいず 大豆ライス ささみのサラダ コーンポタージュ	ごはん サワラのアーモンド フライ ポテトサラダ はくさい 白菜の ^{しろ} みそ汁	ごはん スパゲッティミート ソース イカのソテー パンナコッタ	はなみずし 花見寿司 ツナのおひたし ふのすまし ^{しろ} 汁
18	19 (月)	20 たんご・食の日	21	22
ごはん (特別栽培米) すとり 酢鶏 キャベツのスープ いちご	19 日の 振 替 休 業 日	ごはん (特別栽培米) サワラと ^{はる} 春キャベツのホ イル ^{しろ} 煮 ほうれん ^{そう} 草のおひたし なま 生わかめのすまし ^{しろ} 汁	たけのこごはん (特別栽培米) ツナの ^に 煮びたし とうふ ^{あんご} 団子の ^{しろ} みそ汁	ごはん (特別栽培米) チキン ^{なんばん} 南蛮 キャベツのソテー ちゅうか 中華スープ
26	27	28 歯の日	29	30
げんりょう 減量ごはん はる 春キャベツのポトフ にく やさい とい肉と野菜のソテー チーズカッスケーキ	ごはん サバの ^{みそ} 味噌煮 ゆかり和え さわら ^{にわん} 煮 鰯	ごはん たけのこのかきあげ くさ 茎わかめのきんぴら きり ^ほ 干し大根の ^{しろ} みそ汁	昭和の日	ごはん にく 肉じゃが たまごい あ もの 卵入り和え物 オレンジ

* 価格等の関係で献立内容を変更する時があります。ご了承ください。

* 牛乳は毎日あります。

毎月 19 日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、サワラ、春キャベツ、ほうれん草、生わかめです。

今月は 20 日がたんご・食の日です

サワラは近年、日本海でよくとれる魚です。たんぱくであっさりとした身が特徴です。今のキャベツはやわらかくておいしいですよ。ホイル蒸しに入れました。バターと塩こしょうであっさりとしてあげています。ほうれん草は 5 月になると、もうとれません。花が咲いてとうがたってきます。味わって食べてください。生わかめは 4 月～5 月ごろが旬をむかえます。わかめの磯の香りを楽しむことができます。食感も肉厚でおいしいですよ。海の近い京丹後ならではの。京丹後はのりやもずく、神葉などの海藻もよくとれます。