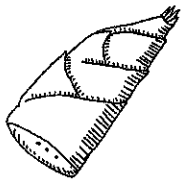


5月 給食こんだて表



宇川小学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 歯の日
憲法記念の日	みどりの日	こどもの日	あぶたま丼 おかか和え こんにゃくのピリ辛煮 かしわもち	おぎ 麦ごはん サバのしょうが煮 アーモンド炒め わかめ汁
10	11	12	13	14
ごはん あつあ 厚揚げの中華風煮 もやしのナムル あめ 青りんごゼリー	ごはん ハタハタのからあげ き 切り干し大根の炒り煮 いも 芋団子汁	ごはん ベーコンエッグ き 豚肉とキャベツのソテー レタスのスープ	ごはん き 豚肉とうずら卵の旨煮 い 磯香和え じゃがいものみそ汁	メキシカンライス カレービーンズ みかんのサラダ オニオンスープ
17	18 歯の日	19 たんご・食の日	20	21
さん 三色そばろごはん（特 別栽培米） き 豚肉とキャベツのめだ な 生わかめのすまし汁	おぎ 麦ごはん（特別栽培米） イカのチリソース オニオンソテー き 切り干し大根のスープ	ごはん（特別栽培米） アジの南蛮漬 あ 青のりの粉ふきいも キャベツのみそ汁	ごはん（特別栽培米） こう 高野豆腐の卵とじ じゃ じゃこ入り和え物 オレンジ	ごはん（特別栽培米） え えのきバーグ照焼ソース こんにゃくのつるつる炒め わかめスープ
22 土 運動会	25	26	27	28
おぎ 麦ごはん キーマカレー インド風サラダ ヨーグルトサラダ オリパラの日：インド	ごはん わかめのかき揚げ ささみのごま和え かきたま汁	ごはん さ 魚のバジルフライ キャベツとアスパラの ソテー じゃがいものスープ	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー マラーカオ	えんどうごはん ちくわの照り煮 キャベツの煮びたし 豆腐団子のみそ汁
31	たんご・食の日（5月19日） 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、小アジ、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、牛乳です。 5月は小アジがたくさんとれる時期なので丹後の海でとれる小アジを使って南蛮漬を作ります。小アジはしっかり揚げてあるので骨まで食べられ、丈夫な骨や歯を作るカルシウムもとれます。しっかり噛んで食べましょう。アジは大きな目と、しっぽの付け根から胸の中心に沿って伸びる「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いうろこのようなものが特徴です。味が良いので「アジ」と呼ばれるようになったほど、どんな料理にしてもおいしい魚です。			



※ 価格等の関係で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。