



こんだてひょう



令和4年4月28日
京丹後市立弥栄小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日	6日
①ごはん ②揚げ鰯のお茶あんかけ ③即席漬け ④生わかめの味噌汁 ⑤牛乳	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	①あぶたま ^{どんぶり} 丼 ②イカとまびき玉ねぎの ぬた ③こんにゃくのピリ辛煮 ^{からに} ④柏餅 ^{かしわもち} ⑤牛乳
9日	10日	11日	12日	13日
①ごはん ②ささみのお茶フライ ③じゃが芋のしょうゆ ドレッシング ④豚肉とレタスのスープ ⑤牛乳	①切干ごはん ^{きりぼし} ②高野豆腐の含め煮 ^{こうや とうふ ふく に} ③キャベツとじゃこの 酢の物 ^{すのもの} ④ふのすまし汁 ^{じる} ⑤牛乳	①ごはん ②サバの韓国風煮 ^{かんこくふう に} ③アーモンド炒め ^{いた} ④にらたま汁 ^{じる} ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉と大豆の甘辛がらめ ^{とりにく だいず あまから} ③えのきとわかめの炒め煮 ^{いた に} ④赤だし ^{あか} ⑤牛乳	①ごはん ②豆腐とエビのうすくず煮 ^{とうふ に} ③ひじきマヨネーズサラダ ④つぶつぶみかんゼリー ⑤牛乳
16日	17日	18日	19日	20日
①ベーコンライス ②じゃが芋とツナのソテー ③肉団子スープ ④牛乳	①減量ごはん ^{げんりょう} ②きつねうどん ③豚肉とキャベツの炒め ④納豆みそ ⑤牛乳	①麦ごはん ^{むぎ} ②鶏のチリソース ^{とり} ③切干大根のナムル ^{きりぼしだいこん} ④中華スープ ⑤牛乳	①ごはん ②わかめの米粉かき揚げ ^{こめこ あ} ③五色あえ ^{ごしき} ④沢煮椀 ^{さわに わん} ⑤牛乳	①ごはん ②チーズ入りハンバーグ ③フレンチサラダ ④ベーコンとじゃが芋の スープ ⑤牛乳
21日(土)	24日	25日	26日	27日
①キーマカレー(麦ごはん) ②カチュンバル ③ヨーグルトゼリー ④牛乳	①ごはん ②竹輪の磯辺揚げ ^{ちくわ いそべ あ} ③じゃが芋きんぴら ④ふしめん汁 ^{じる} ⑤牛乳	①ごはん ②ハムと卵のピザ風 ③甘夏サラダ ^{あまなつ} ④コーンスープ ⑤牛乳	①ごはん ②南蛮漬け ^{なんばんづ} ③たくあんあえ ④豚肉とレタスの味噌汁 ^{ぶたにく みそじる} ⑤牛乳	①ひじきごはん ②五目煮豆 ^{ご もく にまめ} ③かきたま汁 ^{じる} ④牛乳
30日	31日	端午の節句(5月5日)		
①ごはん ②小アジのから揚げ ③磯香あえ ④吉野煮 ⑤牛乳	①えんどうごはん ②鶏肉の照り焼き ③キャベツとベーコンの 炒め物 ^{いたのもの} ④豆腐の味噌汁 ^{とうふ みそじる} ⑤牛乳	5月5日は端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。 端午の節句には、かしわもちを食べます。これはかしわの木の葉っぱであんの 入ったもちを包んだものです。かしわの葉を使うのにはこんな理由がありま す「かしわの木の葉は、春になって新芽が出てくるまで、冬の間も枯れた葉 を落としません。それを家が絶えずに続いていくことにたとえて、縁起が良 いものとして使っているのです」 		

歯の日(5月18日)

今月の8の付く「歯の日」は8日で、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」を出します。この日は「麦ごはん」「とりのチリソース」「切り干し大根のナムル」です。どれも違ったかみごたえがあります。よくかんで食べましょう。
最近は硬い食べ物が少なく、あまりよくかまなくても食べられる柔らかい食べ物が増えています。柔らかい物でもいつもより5回多くかむなど、意識してよくかんで食べてみましょう。

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、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、生わかめ、牛乳です。
乾燥させたものが一年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。海に生えているときは茶褐色のわかめが、熱湯にくぐらせると一瞬で鮮やかな緑色に変わるのも楽しいです。