



こんだてひょう



令和5年4月28日
京丹後市立弥栄小学校

月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日
①ごはん ②高野豆腐の卵とじ ③じゃこ入りお味噌汁 ④つぶつぶみかんゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②揚げサワラのお茶あんかけ ③もやしのごま和え ④生わかめのみそ汁 ⑤牛乳【八十八夜】	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日
8日	9日	10日	11日	12日
①あぶたま丼 ②まびき玉ねぎのぬた ③こんにゃくのおかか煮 ④柏餅 ⑤牛乳	①ごはん ②たけのこバーグ ③みかんサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳	①ごはん ②サバの生姜煮 ③アーモンド炒め ④若竹汁 ⑤牛乳	①ごはん ②肉豆腐 ③炒めビーフン ④メロンゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②イカのチリソース ③切干大根のナムル ④ワントンスープ ⑤牛乳
15日	16日	17日	18日	19日
①ごはん(特別栽培米) ②鶏肉のオニオンソース ③えのきとわかめの炒め煮 ④赤だし ⑤牛乳	①ひじきごはん(特別栽培米) ②豚肉の生姜炒め ③たくあん和え ④麩のすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②厚揚げとチンゲンサイの中華風煮 ③キャベツのソテー ④オレンジ ⑤牛乳	①麦ごはん(特別栽培米) ②大豆とひじきの米粉 かき揚げ ③ささみのごま和え ④切り干し大根のみそ汁 ⑤牛乳【歯の日】	①ごはん(特別栽培米) ②小アジのカレー揚げ ③五色和え ④ふしめん汁 ⑤牛乳【たんご食の日】
20日(土)	23日	24日	25日	26日
①キーマカレー(麦ごはん) ②アスパラガスのサラダ ③ヨーグルトゼリー ④牛乳	①ごはん ②小アジの南蛮漬 ③青のり粉ふき芋 ④にらたま汁 ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉の香味揚げ ③五目煮豆 ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん(減量) ②マーボー豆腐 ③高菜炒め ④マラーカオ ⑤牛乳【世界の料理・中国】	①ごはん ②ハムと卵のピザ風 ③キャベツとツナのサラダ ④コーンスープ ⑤牛乳
29日	30日	31日	端午の節句(5月5日) 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が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」	
①ごはん(減量) ②きつねうどん ③豚肉とキャベツの炒め物 ④納豆みそ ⑤牛乳	①ごはん ②ちくわの磯辺揚げ ③じゃがいものきんぴら ④しめじのすまし汁 ⑤牛乳	①えんどうごはん ②鶏肉の照り焼き ③ひじきマヨネーズサラダ ④豚汁 ⑤牛乳		

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」「大豆とひじきの米粉かき揚げ」「ささみのごま和え」「切り干し大根のみそ汁」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。

最近はやや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。

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唐揚げを作ります。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胴の中心に沿って伸びる「ゼイゴ」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。

