



こんだてひょう



令和7年6月30日
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
がっき 1学期をふいかえうて 7月は、1学期最後の給食月です。すききらいなく味わっていただきます。				
	1日 ①たこめし ②じゃがいものうま煮 ③きゅうりの酢の物 ④トマト ⑤牛乳 ⑥牛乳 【半夏生】	2日 ①ごはん ②鶏肉の パーベキューソース ③キャベツとベーコン の洋風煮 ④ジュリエンスープ ⑤牛乳	3日 ①ごはん ②豚肉のはりはり キムチ炒め ③ゆかり粉ふきもち ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	4日 ①ごはん ②サモザ風春巻き ③コーンソテー ④トマトと鯖のスープ ⑤牛乳
	7日 ①ごはん ②厚揚げのみそ炒め ③七夕そうめん ④天の川ゼリー ⑤牛乳 【七夕】	8日 ①もぐもぐかりかり丼 ②炒めビーフン ③切干大根のスープ ④牛乳 【菌の日】	9日 ①ごはん ②トビウオの エスカバージュ ③ジャーマンポテト ④キャベツのスープ ⑤牛乳	10日 ①タコライス (麦ごはん) ②マカロニスープ ③冷凍パイ ④牛乳
14日 ①ごはん(特別栽培米) ②なすと鶏肉の辛味炒め ③ゆでとうもろこし ④にらたま汁 ⑤牛乳	15日 ①ごはん(特別栽培米) ②チキンアドボ ③フィリピン風ポトフ ④パインのサラダ ⑤牛乳 【世界の料理：フィリピン】	16日 ①ごはん(特別栽培米) ②サバの竜田揚げ ③キャベツの煮びたし ④豚肉とレタスのみそ汁 ⑤牛乳	17日 ①うずら卵入り夏野菜 カレー(特栽培・麦) ②梅ドレッシング サラダ ③スイカ ④牛乳 【たんご・食の日】	18日 ①減量わかめごはん (特別栽培米) ②トマトバジルソース パスタ ③キャベツのソテー ④豆乳プリン ⑤牛乳

【世界の料理：フィリピン（7月15日）】

フィリピン料理には、粒こしょう・トウガラシなどの香辛料、玉ねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ごはんと同じお皿に汁ごと盛りつけてスプーンとフォークを使い食べるそうです。「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパシーなアジア風のポトフです。サラダには、フィリピンでたくさん作られているパインアップルを使用しました。

【たんご・食の日（7月17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。今月のたんご・食の日には、旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーとサラダ、そしてデザートには丹後でとれたスイカがつきます。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、すいか、牛乳です。

