

8・9月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和4年7月20日

月	火	水	木	金
8月 29 ◇ガバオライス (むぎごはん) ◇きゅうりとパインの サラダ ◇れいとうみかん ◇ぎゅうにゅう	30 ◇げんりょうごはん ◇ひやしうどん ◇ごもくいため ◇なっとうみそ ◇ぎゅうにゅう	31 ◇ごはん ◇サワラのたつたあげ ◇なつやさいのごまみ そあえ ◇すましじる ◇ぎゅうにゅう	9月 1 ◇ごはん ◇しっぽうどうふ ◇ワントンスープ ◇ミディトマト ◇ぎゅうにゅう	2 ◇ごはん ◇ぶたにくのしょうが いため ◇かぼちゃのサラダ ◇キャベツのみそしる ◇ぎゅうにゅう
5 ◇げんりょうわかめご はん ◇ジャージャーめん ◇ぶたにくとやさいの ソテー ◇ぶどうゼリー ◇ぎゅうにゅう	6 ◇ごはん ◇いかのかりんあげ ◇いもづるのにつけ ◇かぼちゃのみそしる ◇ぎゅうにゅう	7 ◇ごはん ◇ちくわのかわりあげ ◇きゅうりのすのもの ◇じゃがいものそぼろ に ◇ぎゅうにゅう 	8 ◇メキシカンライス ◇なしのサラダ ◇にくだんごスープ ◇ぎゅうにゅう	9 ◇ごはん ◇とりにくのさっぱり に ◇キャベツのこんぶい ため ◇おつきみだんごじる ◇ぎゅうにゅう
12 5年生リクエストこんだて ◇ごはん ◇てりやきチキン ◇くきわかめのごまし ょうゆいため ◇たまごスープ ◇いちごゼリー ◇ぎゅうにゅう	13 ◇キムタクごはん ◇じゃがいもとツナのソ テー ◇うすらたまごのスープ ◇ぶどう ◇ぎゅうにゅう	14 ◇ごはん ◇かぼちゃのはるまき ◇ひじきまめ ◇ふのすましじる ◇ぎゅうにゅう	15 ◇ごはん ◇チーズタッカルビ ◇きりぼしだいこんの ナムル ◇わかめスープ ◇ぎゅうにゅう	たんご・食の日 16 ◇ごはん ◇なつやさいのかきあ げ ◇ゆかりあえ ◇とうがんのうずくず じる ◇ぎゅうにゅう
19 けいろう ひ 敬老の日	20 ◇ごはん ◇なすチーズバーグ ◇こふきいも ◇コンソメスープ ◇ぎゅうにゅう 	21 ◇ごはん ◇キスのなんばんづけ ◇ちくさづけ ◇とうふのすましじる ◇ぎゅうにゅう	22 ◇ごはん ◇あつあげとちんげんさ いのちゅうかふうに ◇パンサンスー ◇こくとうマフィン ◇ぎゅうにゅう	23 しゅうぶん ひ 秋分の日
26 ◇ごはん ◇マーボーなす ◇いためピーマン ◇なし ◇ぎゅうにゅう	27 ◇ごはん ◇とりにくのこうそうや き ◇じゃがいものきんぴら ◇さわにわん ◇ぎゅうにゅう	28 ◇むぎごはん ◇じゃこのカレーあげ ◇きりぼしだいこんの ちゅうかいため ◇たまごスープ ◇ぎゅうにゅう	29 ◇ごはん ◇いそに ◇むげんきゅうり ◇てっかみそ ◇ぎゅうにゅう	30 ◇だいこんなめし ◇キスのにつけ ◇ピーマンのこんぶあ え ◇とうふのみそしる ◇ぎゅうにゅう

【たんご・食の日(9月16日)】

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月は16日が「たんご・食の日」です。今月の「たんご・食の日」に使う地元の旬の食材は、特別栽培米、ゴーヤ、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、ねぎ、牛乳です。

夏野菜のかき揚げには、ゴーヤ、かぼちゃ、コーンといった夏野菜が使われています。ゴーヤはニガウリとも呼ばれ、独特の苦みのあるウリです。この苦みが苦手な人もいるかもしれませんが、食欲の落ちる暑い夏にはこの苦みが食欲増進させてくれることもあります。油で揚げると苦みも気にならなくなるので、今日のようなかき揚げにすると食べやすいと思います。ゴーヤの緑、かぼちゃのオレンジ、コーンの黄色など、夏野菜のカラフルな色合いも楽しんでください。