
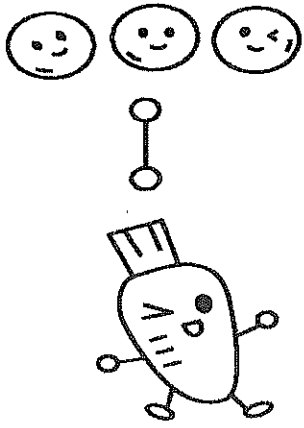


5月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和5年4月28日

月	火	水	木	金
1 ◇キーマカレー (むぎごはん) ◇アスパラガスのサラダ ◇ヨーグルトゼリー ◇ぎゅうにゅう	2 ◇ごはん ◇あげさわらのお茶あんかけ ◇もやしのごまあえ ◇生わかめのみそしる ◇ぎゅうにゅう	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 
8 ◇あぶたま算 ◇まびき玉ねぎのぬた ◇こんにゃくの おかか煮 ◇かしわもち ◇ぎゅうにゅう	9 ◇ごはん ◇たけのこバーグ ◇みかんサラダ ◇マカロニスープ ◇ぎゅうにゅう	10 ◇ごはん ◇サバのしょうが煮 ◇アーモンドいため ◇わかたけじる ◇ぎゅうにゅう	11 ◇ごはん ◇にくどうふ ◇いためピーフン ◇あおりんごゼリー ◇ぎゅうにゅう	12 ◇ごはん ◇イカのチリソース ◇きりぼしだいこんの ナムル ◇ワントンスープ ◇ぎゅうにゅう
15 ◇ごはん(特別栽培米) ◇とりにくの オニオンソース ◇えのきとわかめの いため煮 ◇あかだし ◇ぎゅうにゅう	16 ◇ひじきごはん (特別栽培米) ◇豚肉のしょうがいため ◇たくあんあえ ◇ふのすましじる ◇ぎゅうにゅう	17 ◇ごはん(特別栽培米) ◇あつあげとチンゲン サイの中華風煮 ◇キャベツのソテー ◇オレンジ ◇ぎゅうにゅう	18 歯の日 ◇むぎごはん (特別栽培米) ◇だいずとひじきの 米粉かきあげ ◇ささみのごまあえ ◇きりぼしだいこんの みそしる ◇ぎゅうにゅう	19 たんご・食の日 ◇ごはん(特別栽培米) ◇小あじのカレーあげ ◇五色あえ ◇ふしめんじる ◇ぎゅうにゅう 
20(土) 運動会 ◇ミートボールのカレー ◇ふくしんづけ ◇サラダ ◇ぎゅうにゅう	23 ◇ごはん ◇こうやどうふの たまごとじ ◇じゃこ入りあえもの ◇つぶつぶみかんゼリー ◇ぎゅうにゅう	24 ◇ごはん ◇とり肉のこうみあげ ◇五目煮まめ ◇とうふのみそしる ◇ぎゅうにゅう	25 減量日 ◇減量ごはん ◇マーボーどうふ ◇たかないため ◇マーラーカオ ◇ぎゅうにゅう	26 ◇ごはん ◇ハムと鯖のピザ風 ◇キャベツとツナの サラダ ◇コーンスープ ◇ぎゅうにゅう
29 ◇減量ごはん ◇きつねうどん ◇豚肉とキャベツの いためもの ◇なっとうみそ ◇ぎゅうにゅう	30 ◇ごはん ◇ちくわのいそべあげ ◇じゃがいものきんぴら ◇しめじのすましじる ◇ぎゅうにゅう	31 ◇えんどうごはん ◇とり肉のてりやき ◇ひじきのマヨネーズ サラダ ◇とんじる ◇ぎゅうにゅう		



毎月19日は、たんご・食の日です。

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
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願っています。

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。小アジはしっかり傷んで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「せいご」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。

