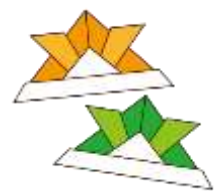




# 5月こんだてひょう



こんげつ もくひょう  
**今月の目標**

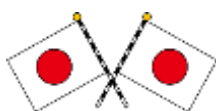

ただいたべかたをしよう！

舞鶴市立岡田小学校

ぎゅうにゅう まいにち  
※牛乳は毎日つきます

**今月の地産地消**  
《舞鶴の海から》  
24日 ニギス  
28日 サバ  
《霜尾共造さんから》  
20日 たまねぎ  
23日 たまねぎ  
27日 たまねぎ  
30日 たまねぎ

22日(水)  
**ゆでそらまめ**  
さやむきを1年生が  
お手伝いしてくれます。  
28日(火)  
**えんどうごはん**  
さやむきを2年生が  
お手伝いしてくれます。

1 (水)	2 (木)	3 (金)
そくい れい <b>即位の礼</b>	こくみん きゅうじつ <b>国民の休日</b> 	けんぽうきねんび <b>憲法記念日</b> 

6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b> 	しんぼくえんそく <b>親睦遠足</b> お弁当をお願いします  (中止でも給食はありません)	ミルクパン しろみざかなのバジルやき コンソメスープ おちやまめ お茶豆は、大豆にでんぷんを付けて油で揚げ、きな粉・砂糖・グリーンティを混ぜた粉をまぶします。	むぎごはん きりぼしだいこんのキムチいため みそワタンスープ ヨーグルト <b>《6年生 修学旅行》</b>	ツナサンド チンゲンサイのクリームスープに ツナサラダ(小さいおかず)をパンにはさんで、ツナサンドの出来上がり♪
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ごはん とりにくのてりやき しんじゃがのうまに 新じゃがのうま煮は、新じゃがと豚肉、たまねぎ、人参、さつま揚げと一緒にコト炊いて作ります。	たけのこずし ちくわのいそべあげ さつまじる  たけのこは竹の芽の部分で、大きくなるのと竹になります。春の味覚を代表する食材です。	こくさんこむぎパン ビーフシチュー パインサラダ 給食のビーフシチューは、ハヤシルウ、ケチャップ、トマトピューレなどで煮込んで作ります。	ビビンバ トックスープ  トックはうるち米でできた韓国のお餅です。日本のお餅より伸びませんが、歯ごたえがあるのが特徴です。	こがたパン やきそば きりぼしだいこんのナムル  切りぼしだいこんは、カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富で、貧血予防や便秘予防になります。
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
ごはん ポークチャップ キャベツのみそしる ポークチャップは、豚肉をケチャップなどの調味料で炒めた料理です。	こまつなとじゃこのチャーハン ポテトサラダ スーミータン スーミータンは中国のコーンスープで、「粟米湯」と書きます。粟米はとうもろこし、湯はスープという意味です。	こくとうパン ナポリタンスパゲティ フルーツサラダ ゆでそらまめ  ナポリタンスパゲティには、ナスや玉ねぎ、アスパラ、人参などたくさんの野菜が入っています。	ちゅうかどん だいずとにぼしのあげに ゼリー  体力テストの日です。頑張ったみんなに、はちみつレモンゼリーをつけています。	パン ニギスのいそべごまフライ そえやさい・ソース ミネストローネ  舞鶴で水揚げされた新鮮なニギスに、ごまの入った衣をつけて、油で香ばしく揚げます。
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
ごはん とりにくのつくね ぐだくさんのみそしる 具だくさんのみそ汁には、6種類の食材が入っています。何が入っているか探してみよう。	えんどうごはん サバのあまずソース わかたけじる <b>《4年生 社会見学》</b> <b>《保護者対象給食試食会》</b> 舞鶴で水揚げされた新鮮なサバを油で揚げ、ねぎやごま油の入った甘酢ソースをかけます。	あじつけパン マカロニグラタン レタスとトマトのスープ 給食のマカロニグラタンは、給食室でホワイトルウを手作りしています。	キーマカレー コーンサラダ ふくじんづけ 給食のキーマカレーには、合挽肉やほうれん草、えのきだけ、チーズなどが入っています。	きなこあげパン ごまずあえ かきたまじる  みんなに大人気の揚げパンです。きなこ粉は、煎った大豆をすりつぶして作られます。