



～旬を味わおう～

玉ねぎ、じゃがいも、グリーンアスパラ、えんどう豆など旬の食材が給食にも登場します。旬の食材はおいしく、栄養価も高く、いいことがたくさんあります。

また、新茶の季節にちなんでお茶豆も登場します。



うおづるくんメモ

ツバスは成長するとハマチ、ブリと呼び名が変わる出世魚です。



*牛乳は毎日つきます。
*毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

7日(木) ごはん

もやしのナムル	かんぴょうのきんぴら
金時豆の甘煮	やきとり風

8日(金) 麦ごはん

🍷 金曜日はどカレーの日

ツナサラダ	フルーツ白玉
ごまじゃこ	ドライカレーの具

🥄 卵スープ
🥛 ごはんにかけて食べよう。

11日(月) ごはん

アスパラとコーンの野菜炒め	ポテトサラダ
佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ

12日(火) ごはん

春雨サラダ	オレンジ
白菜キムチ	揚げギョーザ

🥄 マーボー豆腐
🥛

13日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

にんじんとツナの卵とじ	小松菜のごま和え
パイン缶	ちくわの磯辺揚げ

🥄 小松菜には骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。

14日(木) ごはん

切干大根のキムチ炒め	キャベツのしそ和え
わらび餅	鮭の塩焼き

🥄 みそ汁
🥛

15日(金) 麦ごはん

🍷 金曜日はどカレーの日

イタリアンサラダ	レモンゼリー
福神漬け	コロッケ

🥄 チキンカレー
🥛

18日(月) ごはん

大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え
うずら卵煮	ビビンバ

🥄 ごはんにかけて食べよう。

19日(火) ごはん

もやしの中華炒め	ウイナーポテト
きゅうり漬け	鶏のチリソース

20日(水) えんどうごはん

切干大根のごまマヨサラダ	きんぴらごぼう
りんごゼリー	ツバスの甘辛揚げ

🥄 舞鶴のさかな

21日(木) ごはん

アスパラ入りスパゲティ	キャベツのサラダ
みかんゼリー	肉団子の野菜あんかけ

22日(金) 麦ごはん

ほうれん草のナムル	フルーツ杏仁
白菜キムチ	春巻き ブロッコリーの昆布茶和え

🥄 中華丼
🥛

25日(月) ごはん

じゃがいものそぼろ煮	ブロッコリーのごま和え
お茶豆	豚肉のみそ炒め

🥄 揚げた大豆にきなこグリーンティーをまぶします。

26日(火) ごはん

マセドアンサラダ	青菜炒め
チーズ	ハンバーグきのこソースかけ

🥄 マセドアンとは「角切りの」という意味です。

27日(水) たけのこごはん

高野豆腐の卵とじ	ほうれん草のごま和え
ミニゼリー	さばのカレー 竜田揚げ

28日(木) ごはん

キャベツのごまサラダ	ひじき煮
梅干し	チキンカツレツかけソース

29日(金) 麦ごはん

🍷 金曜日はどカレーの日

コールスローサラダ	フルーツとゼリー
福神漬け	かぼちゃひき肉フライ

🥄 キーマカレー
🥛

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

