

## ～献立作りに挑戦！partⅡ～

先月に引き続き、城南中学校、和田中学校、加佐中学校の2年生が考えた献立を採用しています。「いろいろな人が食べやすい献立」「味のバランス」「調理方法が重ならないように」というのがこだわりポイントです。少し組み合わせをアレンジしていますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。  
( マークが採用献立です。)

## ～今月の地産地消～

**7日(水)いわし**  
いわしに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を高めます。



## 14日(水)、28日(水)ブリ

ブリは成長とともにハマチ、マルゴ、ブリと呼び名が変わる「出世魚」です。



## 23日(金)さごし

さごしも成長するとさわらと呼び名が変わる「出世魚」なのです。



## 7日(水)梅ごはん

小松菜のごま和え フルーツ白玉

こんにゃくの炒め煮 いわしのかば焼き



## 1日(木)ごはん

かんぴょうとおツナのサラダ おからの炒り煮

抹茶わらび餅 やきとり風

福知山でとれた旬のたけのこを使用します

若竹汁

夏も近づくと八十八夜♪

## 2日(金)麦ごはん

もやし炒め かぼちゃサラダ

パイン缶 ドライカレーの具

ごはんにかけて食べよう。

金曜日はカレーの日



## 12日(月)ごはん

ブロッコリー ひじきの煮物

きゅうり漬け 油淋鶏

## 13日(火)ごはん

大根サラダ コロコロ大学芋

うずら卵煮 厚揚げのピリ辛みそ炒め



## 14日(水)お茶ーハン

切干大根のごま和え にんじんしりしり

黄桃缶 ブリのフライかけソース

新茶の季節。お茶の葉が入ったチャーハンです。



## 15日(木)ごはん、しそふりかけ

きのこのナポリタン グリーンサラダ

ミニ青りんごゼリー チキンカツレツかけソース

## 16日(金)麦ごはん

イタリアンサラダ レモンゼリー

福神漬け コーンフライ

ごはんにかけて食べよう。

金曜日はカレーの日



## 19日(月)ごはん

切干大根のあっさりナムル 粉ふきいも

ミニヨーグルトゼリー テジブルコギ

3年生  
修学旅行  
給食なし

## 20日(火)ごはん

春雨サラダ オレンジ

ブロッコリーの昆布茶和え 揚げギョーザ

ニラ入りのマーボー豆腐



## 21日(水)こぎつねごはん

野菜炒め 大豆と煮干しの揚げ煮

ミニトマト 鶏の照り焼き

3年生  
修学旅行  
給食なし

## 22日(木)

18日(日)の振替休日



## 23日(金)麦ごはん

きんぴらごぼう いんげんのごま和え

つぼ漬け わかめたっぶりさごしのマヨ焼き



## 26日(月)ごはん

小松菜のベーコン炒め 五目豆

ミニトマト 豚肉の竜田揚げ

## 27日(火)ごはん

ポパイサラダ さつまいものチーズ焼き

パキパキきゅうり チキンライスの具



ごはんにかけて食べよう。

## 28日(水)わかめごはん

ポテトサラダ 切干大根の煮物

金時豆の甘煮 ブリの唐揚げ

地産地消

## 29日(木)ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ 杏仁豆腐

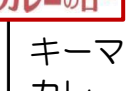
肉みそ チャプチェ

## 30日(金)麦ごはん

コーンサラダ みかんゼリー

福神漬け コロッケ

金曜日はカレーの日



ごはんにかけて食べよう。



\*牛乳は毎日つきます。

\*毎日「マイはし」を持ってきました。献立によりスプーンを用意します。

