

令和6年4月

月	火	水	木	金
8	9	10	11 味付けパン ポークビーンズ かんぴょうサラダ お祝いいちごゼリー	12 中華丼 わかめスープ 揚げぎょうざ
始業式	福知山市立中学校 入学式	福知山市立小学校 入学式		
15 カレーライス オニオンドレッシングサラダ 米粉のクレープ (いちご)	16 すき焼き風煮 甘酢和え 手作りふりかけ	17 さけの塩焼き しそ和え 水菜のはりはり汁	18 コッパン コロケ (ソース) 春野菜のスープ煮 いちご	19 さばのみそだれ えのきたけの和え物 高野豆腐の煮物
				
22 セルフ竹の子ご飯 キャベツのみそ汁 フルーツヨーグルト	23 とり肉のから揚げ ほうれん草のごま和え みそ風味スープ	24 さわらのマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁	25 ミルクパン デミグラスソースハンバーグ 粉ふきいも とうもろこしのスープ	26 菜飯 ホキのマリネ コールスロー ぶた汁
				

29	30 じゃがいもの揚げ煮 おひたし 油揚げのみそ汁
昭和の日	

＊4月の新メニュー

【セルフ竹の子ご飯】

○ 材料 ○ (2人分)

- ・とりひき肉：60g
- ・竹の子：60g
- ・にんじん：20g
- ・油揚げ：30g
- ・かんぴょう：2g
- ・グリーンピース：10g
- ・淡口しょうゆ：小さじ2
- ・本みりん：小さじ1/2
- ・清酒：小さじ1
- ・食塩：少々
- ・かつお削り節：2g

○ 作り方 ○

- ① 竹の子とにんじんは、太めの千切りにする。油揚げは短冊切り、かんぴょうは戻して食べやすい大きさに切る。
- ② かつお削り節でだしをとる。(2人で40ml)
- ③ だしで具材を煮る。
- ④ 調味料を加え、味がなじむまで煮て仕上げる。



福知山市学校給食センター
地場たべごろう



食育キャラクター
福知たべにゃん