

# 令和3年6月

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   |
|--|---|--|--|---|
|  | 1 チリビーンズ<br>イタリアンドレッシングサラダ<br>黄桃  | 2 わかめご飯<br>たらのマリネ ヨーグルト<br>白菜と野菜の炒め物   | 3 セルフツナサンドイッチ<br>肉団子スープ<br>とうもろこし  | 4 ホイコーロー<br>ワンタンスープ<br>メロン  |
|  |    |    |                                     |    |
| 7 【新】切干しそぼろ炒め<br>ミートコロッケ<br>五目汁  | 8 鶏肉の粒マスタード焼き<br>ひじきの炒り煮<br>かき玉汁  | 9 ちくわのカレー揚げ<br>かつお和え<br>みそ風味スープ  | 10 黒糖パン ネーブルオレンジ<br>かぼちゃの米粉シチュー<br>ウインナーと野菜のソテー  | 11 厚揚げのすき煮<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ(のり香味)  |
|   |   |   |                                    |   |
| 14 ささ身の香味揚げ<br>信田和え<br>たぬき汁  | 15 カレーライス 麦ごはん<br>海藻サラダ<br>小魚   | 16 いわしの南蛮漬け<br>ほうれん草とえのきの和え物<br>豆腐のみそ汁   | 17 ミルクパン<br>なすのミートグラタン<br>コンソメスープ 冷凍みかん  | 18 さけの塩焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>しそ和え   |
|  |  |  |                                   |  |
| 21 鶏肉の黒酢ソース<br>塩昆布和え<br>すまし汁   | 22 鶏肉と野菜の中華風炒め<br>スパゲティサラダ<br>手作り大豆ふりかけ   | 23 さわらの照り焼き<br>大根のうま煮<br>フルーツ和え  | 24 味付けパン<br>アジフライ(タルタルソース)<br>根菜スープ ミニトマト  | 25 しそご飯<br>筑前煮 ごまだれ和え<br>さくらんぼゼリー   |
|  |  |  |                                   |  |
| 28 タコライス<br>切干し大根のポトフ<br>スライスチーズ   | 29 八宝菜<br>揚げぎょうざ<br>もやしのナムル   | 30 さばのピリ辛焼き<br>変わりきんぴら<br>キャベツのみそ汁   |  <p>福知山市学校給食食育キャラクター(地場たべごろう)</p> |   |
|  |  |  |  |   |

## 作ってみよう！ 今月の新メニュー 切干しそぼろ炒め

### 材料と作り方(作りやすい分量)

- ① 切干大根(25g)は、かぶるくらいの水(または、ぬるま湯)に浸して戻し、水気を絞って2cm長さに切る。
- ② 玉ねぎ(1/4個)は薄切りに、しょうが(小1片)はみじん切りにする。
- ③ にんじん(1/2本)は千切りにする。
- ④ 突きこんにゃく(50g)は茹でておく。
- ⑤ 冷凍グリーンピース(25g)は解凍しておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉(100g)、にんじん、玉ねぎ、こんにゃくの順に炒める。
- ⑦ 切干大根を加えたら、砂糖(小さじ2)、濃口しょうゆ(小さじ2)、みりん(小さじ1)で調味する。
- ⑧ 最後にグリーンピースを加える。

