

令和4年4月

月	火	水	木	金
	12 カレーライス	13 さわらのオニオンソース	14 味付パン	15 高菜豚肉丼
	コーン和え	切干し大根のサラダ	かぼちゃひき肉フライ	鶏肉とじゃがいもの煮物
	黒糖ビーンズ	五目汁	春雨サラダ コンソメスープ	いちご
				
18 ホキフライ(タルタルソース)	19 厚揚げのうま煮	20 菜めし あじのねぎソース	21 コッペパン オレンジゼリー	22 さばのみそだれ
かつお和え	かんぴょうサラダ	信田和え	ポークビーンズ	高野豆腐の煮物
みそ風味スープ	手作りふりかけ	じゃがいものみそ汁	野菜のカレーソテー	甘酢和え
				
25 セルフキムタクご飯	26 しそご飯 ごま和え	27 ちくわの磯辺揚げ	28 ミルクパン フルーツ和え	
ポテトサラダ	厚揚げのみそ炒め	【新】大豆と煮干しの炒り煮	デミグラスソースハンバーグ	
ビーフンのスープ	中華スープ	豆腐のすまし汁	とうもろこしのスープ	
				



作ってみよう！ 今月の新メニュー ～大豆と煮干しの炒り煮～

材料と作り方(小学校高学年の量4人分)

- ① 大豆の水煮(140g)はサッと洗い、水気をふき、でん粉(大さじ1)をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、煮干し(28g)、大豆の順に炒め、カリッとなったら、砂糖(10g)、しょうゆ(8g)をからめ、最後に白ごま(2g)をふって、仕上げる。

カルシウムたっぷり！
よく噛んで
食べよう！



福知山市学校給食食育キャラクター 福知たべにゃん