

月	火	水	木	金
2 わかめご飯 かつおフライ（ソース） 若竹汁 マスカットゼリー	令和4年5月			6 高菜そぼろ丼 信田和え そうめんふしのすまし汁
9 マーボー豆腐 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト	10 とり肉の照り焼き 甘酢和え 高野豆腐の煮物	11 さけの塩焼き ごま和え 根菜汁	12 黒糖パン コロッケ コールスロー コーンチャウダー	13 あじの竜田揚げ かんぴょうサラダ じゃがいものみそ汁
16 変わりきんぴら かつお和え ちゃんこ汁	17 チキンカツ たくあん和え 吉野汁	18 さばの粒マスタード焼き ほうれん草のおひたし すき焼き風煮	19 ミルクパン 焼きスパゲティ 白菜のスープ ミントマト	20 カレーライス コーンサラダ 小魚
23 【新】けいちゃん焼き マカロニサラダ ふりかけ（のり香味）	24 切干大根のピビンバ 肉団子の中華スープ 河内晩柑	25 しそご飯 さわらのマヨネーズ焼き 三色和え キャベツのみそ汁	26 コッパン 日向夏ゼリー スラッピージョー ごまドレッシングサラダ	27 いわしの南蛮漬け 粉ふきいも 豚汁
30 とり肉の黒酢ソース 切干し大根のナムル みそ風味スープ	31 豚キムチ丼 ポテトサラダ 春雨スープ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 作ってみよう！ 今月の新メニュー ～けいちゃん焼き～ </div>		

けいちゃん焼きは岐阜県の郷土料理です。
しょうゆやみそをベースにしたタレに漬け込んだ鶏肉を、
キャベツと一緒に焼いて食べる料理です。
地域や家庭によって、味も調理方法も違います。
給食では、キャベツだけでなく、
にらやにんじん、玉ねぎなどの野菜がたくさん
入りました。



福知山市学校給食食育キャラクター
地場たべごろうと福知たべにゃん

材料と作り方（小学校中学年の量4人分）

- 赤みそ（大さじ1強）、酒（小さじ1）、しょうゆ（小さじ1）、豆板醤（少々）は混ぜておく。
- にんにく1片・・・みじん切り
にんじん1/2本・・・太せん切り
玉ねぎ1/2個・・・一口大切り
キャベツ1/3個・・・2cm幅切り
にら30g・・・1cm幅切り
小松菜1株・・・2cm幅切り
- 油を熱しにんにくを炒め、香りが立ったら鶏肉うす切り（120g）、にんじん、玉ねぎを加え炒める。
- キャベツ、とうもろこしを加えて炒める。
- にら、小松菜を加えてさらに炒め、①の調味料を加え、水で溶いたでんぷん（小さじ1強）を回し入れてとろみをつける。

