

月	火	水	木	金
<h1>令和4年6月</h1> 		1 さばの塩焼き	2 味付けパン	3 ハヤシライス
		かつお和え	かぼちゃひき肉フライ	ひじきサラダ
		にゅうめん	さきいかのサラダ コンソメスープ	小魚
				
6 とり肉のから揚げ	7 高菜ぶた肉丼	8 菜めし ホキのレモン風味	9 ミルクパン	10 さわらの照り焼き
甘酢和え	とり肉と野菜のみそ煮	ほうれん草とえのきの和え物	カレーミートサンド	あらめの炒め煮
じゃがいものみそ汁	メロン	ちゃんこ汁	ポトフ 型抜きチーズ	信田和え
				
13 わかめご飯 塩昆布和え	14 八宝菜	15 【新】しそ揚げ	16 黒糖パン 根菜スープ	17 ちくわの磯辺揚げ
かつおフライ (ソース)	スパゲティサラダ	かんぴょうサラダ	ツナとポトフのマヨネーズグラタン	ナムル
厚揚げのみそ炒め	とうもろこし	たぬき汁	ゼリーのフルーツ和え	みそ風味スープ
				
20 揚げどりのごま和え	21 ブルコギ	22 あじのねぎソース	23 コッパン ライチゼリー	24 さばのみそだれ
キャベツのみそ汁	肉団子スープ	切干大根の洋風炒め	チキンポテトサンドイッチ	ごま和え
黄桃	ミニトマト	おひたし	ぶた肉と春雨の炒め物	すまし汁
				
27 麦ご飯	28 デミグラスソースハンバーグ	29 さばの塩焼き	30 味付けパン 豆乳スープ	
夏野菜とチキンのカレーライス	レモン和え	高野豆腐の卵とじ	タンドリーチキン	
五色和え 枝豆	ピリ辛スープ	たくあん和え	オニオンドレッシングサラダ	
				

モロッコ豆

モロッコ豆



作ってみよう！ 今月の新メニュー しそ揚げ

材料と作り方 (作りやすい分量)

- ① たら (4切れ) は、酒 (大さじ1)、塩 (少々) で下味をつける。
- ② 米粉 (大さじ2) でんぷん (大さじ2) しそごはんの素 (小さじ2強) を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②をまぶして、油で揚げる。



学校給食に初登場！ 福知山産 モロッコ豆

モロッコ豆はさやいんげんの仲間で、シャキシャキとした食感と独特な甘みが特長です。
 血を固めたり、骨を丈夫にしてくれるビタミンKや、便秘を改善してくれる食物繊維、摂りすぎた塩分を排出してくれる働きを持つカリウムなどが含まれ、栄養面でもとても優秀な野菜です。

福知山市学校給食センターでは、7日の「とり肉と野菜の煮物」と29日の「高野豆腐の卵とじ」に地元で獲れたモロッコ豆を使用しました。



給食センターへ納品されたモロッコ豆