

令和5年4月

月	火	水	木	金
10	11	12 ぶたキムチ丼 切干し大根の炒り煮 三色団子	13 味付けパン かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ コンソメスープ	14 デミグラスソースハンバーグ 三色和え 玉ねぎのみそ汁
始業式				
17 カレーライス コーン和え 小魚	18 三色丼 豆腐のみそ汁 いちご	19 あじのねぎソース えのきの和え物 中華スープ	20 コッパン ホキフライ (ソース) オニオンドレッシングサラダ とうもろこしのスープ	21 さわらの照り焼き かつお和え 高野豆腐の煮物
24 厚揚げの和風マーボー ごま和え オレンジゼリー	25 とり肉のから揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	26 さばのコチュジャン焼き ナムル ビーフンのスープ	27 ミルクパン ポークビーンズ とり肉と春雨の炒め物 黄桃	28 たらのマリネ 大豆サラダ みそ風味スープ

作ってみよう！新メニュー 【さばのコチュジャン焼き】

- 材料 ○ (2人分)
- ・さばの切身：2枚
 - ・トマトケチャップ：小さじ1
 - ・砂糖：小さじ1
 - ・豆板醤：少々
 - ・すりおろしにんにく：少々
 - ・コチュジャン：小さじ1
 - ・濃口しょうゆ：小さじ1/2
 - ・清酒：小さじ1/2
 - ・食塩：少々

- 作り方 ○
- ① 全ての調味料を混ぜ合わせる。
 - ② ①にさばを漬け込む。
 - ③ ②を焼く。



今年度の給食で ～使用予定の地場産物～

- ・米 (福知山産コシヒカリ)
- ・ほうれん草
- ・水菜
- ・春菊
- ・玉ねぎ
- ・白菜
- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・かぶら
- ・さつまいも
- ・にんじん
- ・万願寺甘とう
- ・黒大豆枝豆
- ・小豆
- ・しいたけ
- ・米粉
- ・小松菜
- ・壬生菜
- ・葉ねぎ
- ・キャベツ
- ・にんにく
- ・なす
- ・大根
- ・じゃがいも
- ・えびいも (親いも)
- ・金時にんじん
- ・モロッコ豆
- ・黒大豆
- ・お茶

