

# 7がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校



## 7月の給食目標

『食後の過ごし方を考えよう』



トマト

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱいです。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



万願寺あまとう

かぜ予防・疲労回復に役立つビタミンCをたっぷり詰まっています。



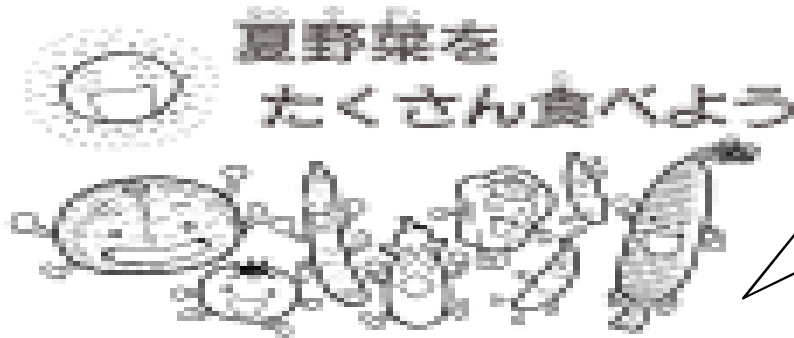
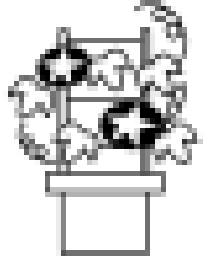
とうもろこし

炭水化物やたんぱく質がたくさん含まれています。ビタミンBも豊富で炭水化物をエネルギーに変えるのを助けます。



なす

紫色の皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれています。なすは夏野菜の中でも特に体を冷やす効果があります。



夏野菜を  
たくさん食べよう

旬を迎えた夏野菜が、給食にもたくさん登場します。！！

1日(土) 音楽集会
ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ
ハヤシライスは、日本生まれの洋食です。外国の料理ハッシュドビーフに似ているからとか、『はやしさん』が作ったからなど名前の由来は様々あるようです。

3日(月) まるごときょうとの日	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>ごはん 牛乳</p> <p>スズキの万願寺ソース</p> <p>佐波賀大根のピリ辛和え</p> <p>かぼちゃと舞鶴わかめのみそ汁</p> <p>舞鶴の海でとれた <b>舞鶴わかめ</b> <b>スズキ</b></p> <p>舞鶴生まれの京野菜 <b>万願寺あまとう</b> <b>佐波賀大根</b></p>	<p>チキンライス 牛乳</p> <p>かぼちゃチップス</p> <p>コンソメスープ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>かぼちゃに多く含まれているカロテンは体内でビタミンAに変わるので鼻の粘膜をじょうぶにしてくれます。</p>	<p>黒糖パン 牛乳</p> <p>◎おかずセレクト</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>豚のしょうが焼き</p> <p>サンラータン</p> <p>今年度はじめてのセレクト給食です。</p> <p>タンドリーチキン 177人</p> <p>豚のしょうが焼き 143人でした。</p>	<p>夏野菜カレーライス 牛乳</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>地場産こんだての日</p> <p>舞鶴生まれの京野菜 <b>万願寺あまとう</b> <b>かぼちゃ</b></p>	<p>きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>春雨サラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>七タゼリー</p> <p>きれいな天の川が見られるといいですね！！</p>
<p>10日(月)</p> <p>ごはん ふりかけ 牛乳</p> <p>トビウオのごまフライ</p> <p>そえ野菜 ソース</p> <p>春雨スープ</p> <p>地場産こんだての日</p> <p>舞鶴近くの海でとれた <b>トビウオ</b> を使ってフライを作ります。</p>	<p>11日(火)</p> <p>牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳</p> <p>小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>みそ汁</p> <p>◎デザートセレクト</p> <p>豆乳プリン・ヨーグルト</p> <p>お楽しみのデザートセレクトです。</p> <p>みんなが選んだのはどっちかな？</p>	<p>12日(水)</p> <p>国産小麦パン 牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>卵スープ</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>とうもろこし皮むき隊！！</p> <p>全校分のとうもろこしの皮を2年生にむいてもらいます。</p> <p>がんばってね！</p>	<p>13日(木) 5年生野外活動</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>牛乳</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>1学期給食最終日です。給食当番のお子さんのお家の方は、白衣の洗濯・アイロンをお願いします。(ホック外れ等を気づかれましたら繕っていただけると大変有り難いです。)</p>	<p>14日(金) 5年生野外活動</p> <p>小型パン ジャム 牛乳</p> <p>焼きそば スパイシービーンズ</p>

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

舞鶴市すべての学校で、今年も『まるごときょうとの日』の取組をします。

3日(月)は、調味料以外の食材に京都府内産や

舞鶴の海で育った **舞鶴わかめ** 舞鶴の海でとれた **スズキ**

舞鶴産の **コシヒカリ(米)**・**玉ねぎ**・**かぼちゃ**・**万願寺**

**佐波賀だいこん**・**きゅうり**

舞鶴市内で加工された **豆腐**・**平天** を予定しています。



### 舞鶴の伝統野菜 佐波賀だいこん

東舞鶴の大浦半島の佐波賀地区で作られてきただいこんです。根元が太く先がとがった形で、葉は濃い緑色でタンポポの葉のように地表に広がります。辛みがあり、固めで身が引き締まっていることから煮崩れしにくいという特長があります。

