

# 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

『食後のすごし方を考えよう』

舞鶴市すべての学校で、今年も『食べるごときょうとの日』の取組をします。

10日(火)は、調味料以外の食材に京都府内産や舞鶴で加工したものを使用します。

舞鶴の海で育った  
**舞鶴わかめ**

舞鶴の海でとれた  
**トビウオ**



舞鶴産の  
コシヒカリ(米)・玉ねぎ・かぼちゃ・じゃがいも・万願寺甘とう

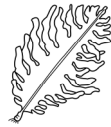
**佐波賀だいこん**・きゅうり

舞鶴市内で加工された

豆腐・平天を予定しています。



子どもたちに舞鶴の海でとれる魚、舞鶴伝統の野菜などの良さを知り、ふるさと舞鶴をより好きになって欲しいという思いで『食べるごときょうとの日』の取組を行っています。



舞鶴の伝統野菜  
**佐波賀大根**

江戸時代から東舞鶴の大浦半島の佐波賀地区で作られてきた大根です。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。

<p>2日(月)</p> <p>夏野菜カレーライス 牛乳</p> <p>コールスローサラダ 福神漬</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴生まれの京野菜 <b>万願寺あまとう</b> 舞鶴産の<b>かぼちゃ</b></p>	<p>3日(火)</p> <p>とろ飯 牛乳 竹輪のゆかり揚げ 豆腐のみそ汁</p> <p>ゆかりは梅干しと一しょに漬ける赤しそのことです。強い殺菌作用もあり、しその香りには食欲アップの効果があります。</p>	<p>4日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳 星形ハンバーグ そえキャベツ 野菜スープ</p> <p>ちょっと早めですが、セタにちなんで星の形のハンバーグです。みなさんは【☆☆】に何を願いますか？</p>	<p>5日(木)5年野外活動</p> <p>麦入りわかめご飯 牛乳 豚肉じゃが ごま和え</p> <p>ごまは成長が早く「日照りにごまの不作なし」と言われるほど、少々水不足など平気で強い生命力をもった食べ物です。</p>	<p>6日(金)5年野外活動</p> <p>パン ジャム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ</p> <p>お魚の新メニューです。白身魚にからしマヨネーズをかけて焼き上げました。</p>
<p>9日(月)</p> <p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 甘酢和え</p> <p>豆腐は豆乳ににがりを入れ、かためて作ります。木綿豆腐はかためた後に一度くずし、穴の開いた箱に布を敷いて流し込みます。圧力をかけ水分を出しながらかためます。</p>	<p>10日(火) <b>まるごときょうとの日</b></p> <p>とろ飯 牛乳 トビウオの万願寺ソースがけ 佐波賀大根のピリ辛和え 舞鶴わかめのみそ汁</p> <p><b>舞鶴のさかな</b></p>	<p>11日(水)</p> <p>国産小麦パン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ 冷凍みかん</p> <p>フルーツは手軽に食べることができ糖質が多いのでエネルギー補給に効果があります。みかんに多く含むクエン酸は疲労回復を助けます。</p>	<p>12日(木)</p> <p>ぶたキムチ丼 牛乳 みそワタンスープ</p> <p>ぶた肉には疲労回復を助けるビタミンB1が多く含まれています。にんにく、にらなど一しょに食べると吸収率がアップします。</p>	<p>13日(金)</p> <p>小型パン 牛乳 焼きそば パキパキきゅうり ゆでとうもろこし</p> <p>とうもろこし皮むき隊！！ 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。がんばってね！</p>
<p>16日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>17日(火)</p> <p>チキンライス 牛乳 じゃがいものチーズ煮 卵スープ</p> <p>ビタミンCというとフルーツを思い浮かべますが、じゃがいももビタミンCが多く含まれています。熱にも強いのでたくさんとれます。</p>	<p>18日(水)1学期給食最終日</p> <p>味付けパン 牛乳 カレーミートサンド ABCスープ ◎デザートセレクト ヨーグルト プリン フルーツゼリー</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いただけると大変ありがたいです。)</p> <p><b>セレクト給食</b> 1学期最後のお楽しみ！ 自分の好きなデザートを選びます。</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。