

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。

8日(月)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

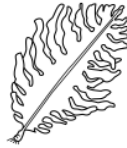
コシヒカリ(米)・玉ねぎ・かぼちゃ・万願寺甘とう

舞鶴市内で加工された

豆腐を予定しています。

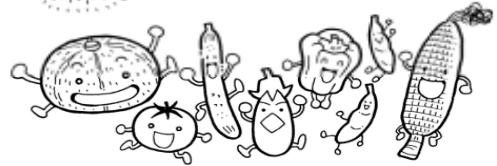


子どもたちに舞鶴の海でとれる魚、舞鶴伝統の野菜などの良さを知り、ふるさと舞鶴をより好きになって欲しいという思いで「**食べるごときょうとの日**」の取組を行っています。



旬を迎えた夏野菜が、給食にもたくさん登場します。！！

夏野菜を
たくさん食べよう



1学期給食最終週(16日～19日)の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けると大変ありがたいです。)

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ぶたキムチ丼 牛乳 かきたま汁</p>	<p>牛肉とごぼうのまぜご飯 牛乳 竹輪のゆかり揚げ じゃがいものみそ汁</p>	<p>ミルクパン 牛乳 チリコンカン 野菜スープ</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 ぶた肉じゃが 小松菜のごま和え</p>	<p>パン ジャム 牛乳 星形ハンバーグ ミネストローネ 七夕ゼリー</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、にらなどといっしょに食べると吸収率がアップします。</p>	<p>ゆかりは梅干しといっ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>チリコンカンは豆と肉をスパイシー風味で煮込んだアメリカ南部の郷土料理です。給食でも人気で全国の小学校でよく食べられます。</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、少々の水不足など平気で強い生命力をもった食べ物です。</p>	<p>ちょっと早めですが、七夕にちなんで星の形のハンバーグです。みなさんは星々に何を願いますか？</p>
<p>8日(月) まるごときょうとの日</p>	<p>9日(火) 5年講談発表</p>	<p>10日(水)</p>	<p>11日(木)</p>	<p>12日(金)</p>
<p>ご飯 牛乳 トビウオのフライ 万願寺甘とうの塩昆布炒め かぼちゃのみそ汁</p>	<p>チキンライス 牛乳 じゃがいものチーズ煮 たまご卵スープ</p>	<p>国産小麦パン 牛乳 なすと万願寺のナポリタン コールスローサラダ</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 なす入りマーボー豆腐 切り干し大根のナムル 豆腐は豆乳ににがりを入れ、かためて作ります。木綿豆腐はかため後に一度ぐずし、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>小型パン 牛乳 焼きそば スパイシービーンズ 冷凍みかん</p>
<p>舞鶴のさかな</p>	<p>ビタミンCという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>地場産こんだての日 舞鶴生まれの京野菜 万願寺甘とう</p>	<p>フルーツパンチ 福神漬け かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きます。カンボジア生まれの野菜で、日本の南にある国の瓜なので名づけられたそうです。</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>15日(月) 海の日</p>	<p>16日(火)</p>	<p>17日(水)</p>	<p>18日(木)</p>	<p>19日(金) 1学期給食最終日</p>
<p>キムチとたくわんのまぜご飯 牛乳 焼きぎょうざ 春雨スープ 春雨は中国生まれで「豆・いも」のでん粉から作られた乾めんです。製造時に一度加熱しているため消化がよくエネルギーとなります。</p>	<p>黒糖パン 牛乳 かぼちゃと万願寺の ミートグラタン ABCスープ</p>	<p>大正時代に京都で昔から作られていた「伏見とうがらし」とアメリカ生まれのジャンボピーマンをかけ合わせ出来たのが「万願寺甘とう」です。</p>	<p>フルーツパンチ 福神漬け かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きます。カンボジア生まれの野菜で、日本の南にある国の瓜なので名づけられたそうです。</p>	<p>パン 牛乳 スラッピージョー レタスとトマトのスープ ◎デザートセレクト ヨーグルト プリン オレンジゼリー</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。

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。