

7がつ こんだてひょう



『いただきます まいづる』
13日(月)は、地元産食材や舞鶴で加工したものを使用した給食のこんだてです。

舞鶴の海で育った舞鶴わかめ・トビウオ

舞鶴産の
コンヒカリ(米)・玉ねぎ・かぼちゃ・万願寺甘とう

舞鶴市内で加工された平天・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『いただきます まいづる』の取組を行っています。



7月の給食目標

『食後のすごし方を考えよう』

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>6日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のごま和え</p> | <p>7日(火)</p> <p>さけわか はん ぎゅうにゅう 鮭若ごはん 牛乳 ほしがた 星形ハンバーグ ぐ 具だくさんみそ汁 たなばた 七夕ゼリー</p> | <p>8日(水)</p> <p>こくさん こむぎ ぎゅうにゅう 国産小麦パン 牛乳 チリコンカン ウインナーと野菜のスープ</p> | <p>9日(木)</p> <p>ハヤシライス 牛乳 パインサラダ</p> | <p>3日(金)</p> <p>きな粉揚げパン 牛乳 切り干し大根のナムル かきたま汁</p> <p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</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>今日は七夕です。夜の天の川に ちなんで星のハンバーグです。 みなさんは☆に何を願って みたいですか?</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>牛肉にはお肉の中でも鉄分が 多く含まれています。鉄分は 不足すると体が重たく疲れを 感じやすくなります。</p> | <p>給食の焼きそばは野菜たっぷり 具だくさんです。</p> <p>焼きそばパン!</p> |
| <p>13日(月) いただきますまいづる</p> <p>ごはん 牛乳 トビウオの唐揚げ 万願寺甘とうと平天の炒め煮 かぼちゃのみそ汁</p> <p>舞鶴のさかな</p> | <p>14日(火)</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>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>15日(水)</p> <p>こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とり肉のオレンジソース ミネストローネ</p> <p>イタリアの家庭料理の代表は、 『ミネストローネ』だそうです。 スープに入る野菜は色々ですが トマトは必ず入ります。</p> | <p>16日(木)</p> <p>ぎょうざ丼 牛乳 豆腐のみそ汁 ヨーグルト</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>17日(金)</p> <p>パン 牛乳 カレービーンズ フルーツパンチ</p> <p>旬を迎えた夏野菜が、 給食にたくさん登場 します。!!</p> |
| <p>20日(月)</p> <p>むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ごま酢和え</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>21日(火)</p> <p>ごもく ぎゅうにゅう 五目チャーハン 牛乳 まんがんじ あま いた 万願寺甘とう炒め はるさめ 春雨スープ</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>22日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳 イワシのフライ ソース そえキャベツ サンラータン</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた イワシ</p> | <p>23日(木)</p> <p>うみ ひ 海の日</p> <p>夏野菜を たくさん食べよう</p> | <p>24日(金)</p> <p>スポーツの日</p> |
| <p>27日(月)</p> <p>はん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 サバのピリ辛みそ煮 かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>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>28日(火)</p> <p>ぶた どんぶぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 みそワタンスープ れいとう 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>29日(水)</p> <p>こくさん こむぎ ぎゅうにゅう 国産小麦パン 牛乳 なすと万願寺甘とうのナポリタン コールスローサラダ</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し 出来たのが「万願寺甘とう」です。</p> | <p>30日(木) 1学期終業式</p> <p>なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ たの お楽しみデザート</p> <p>1学期最後の給食では、お楽しみ の冷たいデザート『雪見だいふく』 が出ます。アイスが溶けるので 後から給食室に取りに来ましょう。</p> | <p>1学期給食最終週(27日 ~30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だけ ると大変ありがたいです。)</p> <p>個人懇談又は、通知簿を 取りに来られる際に白衣を 届けてください。</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。