



7がつ こんだてひょう



令和8年6月30日

舞鶴市立中筋小学校

7月の給食目標

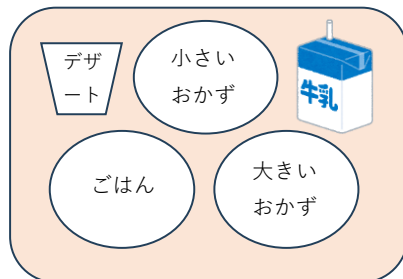
『食器を正しくおいて食べよう』

主食（ごはん・パン）は左側、大きいおかずは右側、小さいおかずは奥に置きます。

なぜこの置き方をするかというと、「食べやすく、とりやすく」するためです。

手に持って食べるごはんのお茶碗や汁碗は手前に置き、おかずは、はしをのばして食べることができるので、奥に置きます。食器を置くときに意識しましょう。

～食器の置き方～



※左利きの方は、左右反対に置きましょう。

暑い日が続きます。

水分補給をこまめにしましょう！



あつひがつづ 暑い日が続きます。 すいぶんほきゅう 水分補給をこまめにしましょう！ 		1日（水） あじつ 味付けパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ レモンサラダ レモンサラダは、レモン汁を使ったドレッシングを作って、野菜と和えます。さっぱりとした風味です。	2日（木） むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき とん汁 【クイズ】いわしが危険を感じたときにとる行動はどれでしょう？ ①うろこをはがす ②体の模様を変える ③2匹くっついて泳ぐ	3日（金） パン ぎゅうにゅう ビーフンの五目いため コンソメスープ ビーフンは、米から作られた麺です。スパゲティやうどんなど、小麦粉から作られる麺とは食感が違います。
6日（月） ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー（まいづる海自カレー） トッピングチップス まいづる舞鶴には、海上自衛隊の地方総監部があります。そこで食べられているチキンカレーを給食向けにアレンジして作ります。	7日（火） べにさけ 紅鮭わかめごはん ぎゅうにゅう とり肉のてりやき セタ汁 セタゼリー セタの日こんだてです。セタ汁は、天の川に見立てたそうめんと星の形をしたにんじんが入っています。	8日（水） きなつちや きなっ茶あげパン ぎゅうにゅう 野菜ソテー かきたま汁 きなこ、砂糖にグリーンティを合わせて、パンにまぶします。いつものきなこあげパンにほんのりお茶の風味がのっています。	9日（木） むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう トビウオのフライ まんがんにあま 万願寺甘とうとかまぼこ炒め じゃがいもとまいづる舞鶴わかめのみそ汁 【いただきます まいづるの日】まいづるの海でとれた魚やわかめ、舞鶴で収穫された野菜を使ったこんだてです。	10日（金） こがに 小型パン ぎゅうにゅう 焼きそば フルーツサラダ 野菜がたっぷり入った焼きそばです。パンにはさんで焼きそばパンにして食べるのもおすすめです！
13日（月） ごはん ぎゅうにゅう キーマドライカレー（まいづる海保カレー） ごぼうサラダ まいづる舞鶴には、海上保安庁本部があります。そこで食べられているキーマドライカレーを給食向けにアレンジして作ります。ごはん混ぜて食べましょう。	14日（火） ウインナーピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ じゃがいものチーズ煮には、50キロ以上のじゃがいもを使っています。まいづる舞鶴産のじゃがいもを使用します。	15日（水） ミルクパン めいぎゅうにゅう 星型ハンバーグ ウインナーと野菜のスープ ミニゼリー 1学期最後の給食です。小さいおかずは、星の形をしたハンバーグです。お楽しみに！	7月9日『いただきます まいづるの日』こんだて この日の給食は、まいづるで作られたもの、獲れたものを使用します。みんなが住んでいるまいづる市にはおいしい食べ物がたくさんあります。地元の食べ物をも身近に感じ、しっかり味わっていただきましょう。 ～使用するまいづる産の食べ物～ こめ 米、トビウオ、わかめ、とうふ、かまぼこ、じゃがいも、まんがんにあま 万願寺甘とう・たまねぎ 	

まいづる海自カレー・海保カレー

昨年度の1月に、はじめて給食に登場したメニューです。

今年度は、7月にある「海の日」にちなんで、今月の給食に入っています。いつものカレーとは違った風味のカレーになっています。お楽しみに！



〈保護者のみなさまへ〉

1学期間中は、給食当番の白衣の洗濯・アイロンがけをお世話になり、ありがとうございました。最終日に給食当番のお子さんの保護者の方は、ホックのほつれ等がありましたら直していただくと大変ありがたいです。

2学期も気持ちよく使えるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

