



7がつ こんだてひょう



令和7年6月30日

舞鶴市立中筋小学校

7月の給食目標

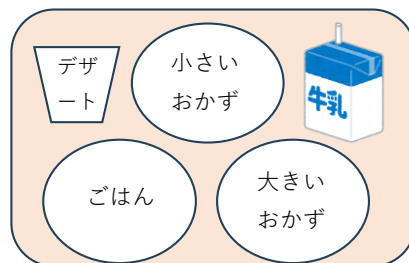
『食器を正しくおいて食べよう』

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～



※左利きの人は、左右反対に置きましょう。

水分補給をしよう!



<div>すいぶんほきゅう 水分補給をしよう!</div> <div></div>	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	<div>高菜ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>きんぴらごぼう</div> <div>すまし汁</div> <div>きんぴらごぼうには、ちくわが入っています。ちくわは、魚のすり身で作られています。</div>	<div>ミルクパン</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>チリコンカン</div> <div>ABCスープ</div> <div>チリコンカンは、アメリカで生まれた豆とひき肉の煮込み料理です。本来のものは、辛みのきいたスパイシーな食べ物ですが、給食ではあまり辛くならないように作っています。</div>	<div>麦ごはん ぎゅうにゅう</div> <div>トビウオのフライ</div> <div>万願寺甘とうとかまぼこ炒め</div> <div>かぼちゃとわかめのみそ汁</div> <div>【いただきます まいづるの日】</div> <div>舞鶴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。</div> <div></div>	<div>シュガーあげパン</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>もやしソテー</div> <div>たまごスープ</div> <div>グラニュー糖と上白糖、ほんの少しの塩を混ぜたものを、揚げたパンにまぶします。</div>
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
<div>ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>肉みそひじき丼</div> <div>七タ汁</div> <div>七タゼリー</div> <div>七タの日こんだてです。七タ汁は、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。</div>	<div>こぎつねごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>とり肉の磯辺あげ</div> <div>実だくさんのみそ汁</div> <div>とり肉の磯辺あげは、青のりが入ったころも、衣をとり肉につけて油で揚げます。</div>	<div>国産小麦パン</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>スズキのフライ</div> <div>レタスとトマトのスープ</div> <div>舞鶴の海でとれたスズキです。あっさりした白身魚で、大きなものと1メートルくらいのおおきさまでなるそうです。</div>	<div>麦ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>なす入りマーボーどうふ</div> <div>切干大根のナムル</div> <div>なすは夏が旬の野菜です。なすは90%以上が水分でできており、和・洋・中、いろいろな料理に合います。</div>	<div>小型パン</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>焼きそば</div> <div>フルーツサラダ</div> <div>ヨーグルト</div> <div>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！</div>
14日（月）	15日（火）	16日（水）	<div>7月3日『いただきます まいづるの日』こんだて</div> <div>この日の給食は、舞鶴で作られたもの、獲れたものを使用します。</div> <div>みんなが住んでいる舞鶴市には、おいしい食べ物がたくさんあります！</div> <div>地元（ちよん）の食べ物（たもの）を身近（みぢか）に感じ（かんじ）、しっかり味わ（あじ）っていただきます（いただきます）。</div> <div>～使用する舞鶴産の食べ物～</div> <div>米、トビウオ、わかめ、とうふ、かまぼこ、かぼちゃ、万願寺甘とう・たまねぎ（村尾農園さん）</div> <div></div>	
<div>ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>夏野菜カレー</div> <div>フルーツパンチ</div> <div>夏野菜のかぼちゃ、万願寺甘とうがはいったカレーです。7月だけに登場するカレーのメニューです。</div>	<div>チキンパエリア</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>じゃがいものチーズ煮</div> <div>野菜スープ</div> <div>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。</div>	<div>黒糖パン</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>星型ハンバーグ</div> <div>ミネストローネ</div> <div>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。おたのしみ！</div>		

万願寺甘とう

万願寺甘とうは、中筋校区の万願寺地域で生まれた京都の伝統野菜です。果肉が大きく、とうがらしなのに甘みがあるのが特徴です。夏が旬の野菜なので、7月の給食にもよく出てきます。



〈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ける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。

