



7がつ こんだてひょう



令和6年6月28日

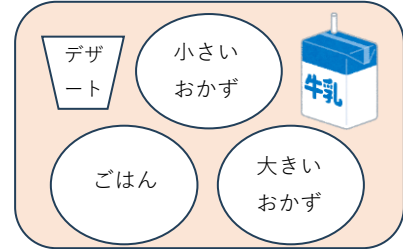
舞鶴市立中筋小学校

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、汁椀は手前に置き、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。

～食器の置き方～



※左利きの人は、左右反対に置きましょう。

| 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) |
|---|--|---|---|---|
| ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 切り干大根のナムル 切り干大根は大根を半にして作られます。「千切り大根」と呼ばれることもあります。 | 京田ごはん ぎゅうにゅう 万願寺甘とうとちくわの炒め煮 水菜のスープ 【クイズ1】ちくわは何から作られていますか？ ①魚 ②肉 ③大豆 答えは裏面へ | ミルクパン ぎゅうにゅう 大豆入りミートサンド ウィンナーと野菜のスープ ミートサンドに大豆が入っています。大豆は、体をつくってくれるたんぱく質という栄養がたくさん入っています。 | 麦ごはん ぎゅうにゅう トビウオのフライ 万願寺甘とうのおかかいため かぼちゃとわかめのみそ汁 【いただきます まいづるの日】 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。 | パン ぎゅうにゅう 星型ハンバーグ 星型マカロニ入りミネストローネ りんごジャム もうすぐ七夕ですね。七夕をイメージして、星の形をしたハンバーグと、マカロニを使った献立にしました。 |
| 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
| ごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー フルーツパンチ 福神漬け 夏野菜のかぼちゃ、万願寺甘とうが入ったカレーです。いつものカレーと違った風味がします。 | 五目チャーハン ぎゅうにゅう 焼きぎょうざ みそワタンスープ ぎょうざを鉄板に並べて、オープンで焼きます。米粉で作られたぎょうざをつかいます。 | シュガー揚げパン ぎゅうにゅう 野菜炒め かきたま汁 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。 | 麦ごはん ぎゅうにゅう ニギスのごま揚げ じゃがいものみそ汁 オレンジゼリー 舞鶴の海でとれたニギスを使います。キスという魚に似ているので、ニギスという名前がつけられました。 | 小型パン ぎゅうにゅう 焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト 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！ |

16日(火)

チキンパエリア
 ぎゅうにゅう
 じゃがいものチーズ煮
 コンソメスープ
 1学期最後の給食です。人気メニューのじゃがいものチーズ煮を味わって食べましょう。

7月4日「いただきます まいづるの日」こんだて

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。みなさん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！地元の食べ物を身近に感じ、しっかり味わっていただきましょう。

～使用する舞鶴産の食べ物～

米、トビウオ、わかめ、とうふ（南とうふさん）、かぼちゃ
 万願寺甘とう・たまねぎ（村尾農園さん）



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、やわらかくて、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。



〈保護者の方へ〉

- 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。

