7がつこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》

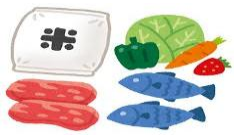
舞鶴市立倉梯小学校

7月の給食目標「すききらいなくなんでもたべよう

食べ物には、健康に大切な３つの色と働きがあります。

「体をつくる赤の食べ物」
「エネルギーになる黄の食べ物」
「体の調子を整える緑の食べ物」　です。

食べ物は自分の体と大切な関わりがあり、命や健康を保ってくれています。好き嫌いせず、いろんな食材のいろんな味を楽しんでほしいです。



1（水）	2（木）	3（金）
味付パン ポークビーンズ コーンサラダ	チキンライス 星形ハンバーグ 七夕汁	麦ごはん　しそあえ イワシのかばやき 豆腐のみそ汁
ビーンズとは豆のことです。大豆は良質なタンパク質が多く含まれています。	今日は、七夕献立です。星型のかわいいハンバーグに天の川に見立てた七夕汁を作ります。星型のにんじんが入っていたらラッキーです！	地場産物【イワシ】 イワシは漢字で「鰯」と書きます。イワシの身はとても柔らかく、手で開けられるほど弱いため魚へんに弱いと書きます。

6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
小型パン 野菜たっぷりみそラーメン パインサラダ	まいづる海保カレー コールスローサラダ	国産小麦パンのシュガー揚げパン フレンチサラダ 卵スープ	ウインナーピラフ じゃがいものチーズ煮 野菜スープ	まいづる海自カレー トッピングチップス 福神漬け
給食で作るうどんやラーメンのスープは給食室で1から作っています。	まいづる海保カレーは「キーマドライカレー」です。ミックスビーンズなどが入ったぽってりとしたルウです。	今日は国産小麦パンでシュガー揚げパンをします。いつもと味が違うかもしれません。	人気のおかずたちがそろった献立です。1学期の給食も残り少ないです。残さず食べましょう。	まいづる海自カレーは「チキンカレー」です。出汁やスパイスがたくさん入ったカレーです。野菜チップスをカレーにのせて食べましょう。

13（月）	14（火）	15（水）
パン　ミートサンド マカロニ入りクリームスープ ゆでとうもろこし	ごはん トビウオのフライ 万願寺甘とうとかまぼこ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	ミルクパン 夏野菜ナポリタン ポパイサラダ セレクトデザート
ゆでとうもろこしは、2年生に皮むきを手伝ってもらいます。全校で135本のとうもろこしを持ってきていただきます。	いただきます まいづるの日	1学期最後の給食には、みんなが自分で選んだデザートがつきます。結果は がりがりくんは244 人 はちみつレモンゼリーが76人 プリンが　103人 でした。

夏には太陽の光をたくさん浴びておいしく育った野菜が多いです。汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった身体を中からクールダウンしてくれます。

万願寺甘とう

舞鶴の万願寺地域で栽培されていた大型のとうがらしで「万願寺甘とう」と名付けられました。栄養成分は、ビタミンＡやビタミンＣが多く含まれ、特にビタミンＡはピーマンの２倍含まれています。種ごと、丸ごと食べるのがおいしい食べ方だそうです。

※警報等による給食中止の影響で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。