



# 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」

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。



7月8日(金)

「いただきます まいづるの日」

この日の給食では、牛乳や調味料以外の米、魚、野菜などの食材は舞鶴市内産のものを使用します。

地元の食材を使用した給食や食材の学習を通して地元の農業・水産業を身近に感



1(金)

むぎ 麦ごはん

マーボー豆腐

大豆と煮干しの揚げ煮

豆腐や大豆製品には、タンパク質、ビタミン、カルシウムなど多くの栄養が含まれている優秀な食材です。

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こがた 小型パン や 焼きそば ニギスのごまフライ	にく 肉みそひじき丼 ちゅうかふうたまご 中華風卵スープ	こくさんこむぎ 国産小麦パン ミートスパゲティ コーンサラダ	ウインナーピラフ ほしがた 星型ハンバーグ たなばたじ 七夕汁	むぎ 麦ごはん と 飛び魚のフライ まんがんじ 万願寺のおかか炒め かぼちゃと舞鶴ワカメのみそ汁
【地場産物】ニギス ニギスは、水深150m~200mの深い海に生息しています。	ひじきは、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物繊維が多く含まれています。カルシウムも多いのでしっかり食べて骨や歯を強くしましょう。	ミートスパゲティには、なすやトマト、万願寺甘とうといった夏野菜をたっぷり使用します。旬のものをおいしくいただきます。	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！	いただきます
11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
ミートサンド やさい 野菜スープ セレクトデザート	スタミナ丼 とうふ 豆腐のみそ汁	こくとう 黒糖パン じゃがいもとズッキーニのグラタン コンソメスープ	チキンライス じゃがいものチーズ煮 たまご 卵スープ	なつやさい 夏野菜カレー フルーツパンチ ふくじんづ 福神漬
セレクトデザートは、青りんごゼリーが119人がりがりくんが327人ジョアが42人でした。	スタミナ丼には、にんにく、牛肉などのスタミナがつく食材が入った栄養たっぷりの丼です。また、切干大根とごぼうがはいっていることでカルシウム、食物繊維がとれ、バランスがとれた一品になります。	ズッキーニを知っていますか？ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCや食物繊維が多いので皮膚や免疫力が強くなります。	この献立の組み合わせが好きな子どもたちがとても多いです。ご家庭でもじゃがいものチーズ煮を作られるところも多いとお聞きしています。夏休みもぜひ作ってみてください。	1学期の給食は終了です。夏野菜カレーには、かぼちゃ、万願寺甘とう、じゃがいも、玉ねぎが入っています。いつもとちがうカレーを味わって食べましょう。

※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。

