

【7月】

※牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
<p><u>めあて</u></p> <p><u>体と栄養について学ぼう！</u></p> <p>夏が旬の野菜は、体にこもった熱を中から冷やしてくれたり、たくさん汗をかくと不足しがちなビタミンやミネラル、水分が たっぷり含まれています。旬のものをしっかりと食べましょう。</p> 			<p>1日(木)</p> <p>★麦ご飯 ★なす入りマーボー豆腐 ★切干大根のナムル</p> 	<p>2日(金)</p> <p>★シュガー揚げパン ★ごま和え ★卵スープ</p> 
<p>5日(月)</p> <p>★米飯 ★トビウオのフライ ★万願寺甘とうの塩昆布炒め ★かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>6日(火)</p> <p>★ウズベキスタン風ピラフ ★コーンサラダ ★ガロフ風スープ</p> 	<p>7日(水)</p> <p>★国産小麦パン ★星形ハンバーグ ★春雨スープ ★みかんゼリー</p> 	<p>8日(木)</p> <p>★わかめご飯 ★ニギスの磯ごま揚げ ★ミニトマト ★すまし汁</p> 	<p>9日(金)</p> <p>★小型パン ★焼きそば ★スパイシービーンズ</p> <p>大雨警報のため 給食中止</p>
<p>12日(月)</p> <p>★米飯 ★夏野菜カレー ★フルーツパンチ ★福神漬け</p> 	<p>7/6(火) ウズベキスタン料理</p> <p>7、8月に開催される予定の東京オリンピック・パラリンピックで、舞鶴市は、ウズベキスタンのホストタウンになっています。応援の意味をこめて、給食でウズベキスタン料理を実施します。</p>		 <p>○暑さにまけない食事をしよう○ 1日3食きちんと食べる、冷たいものをとりすぎない、野菜をしっかり食べる、よくかんで食べる など</p>	

7/5 (月) 「いただきます まいづるの日」

この日の給食は、調味料以外の米、魚、野菜などの食材に舞鶴産や京都府産のものを使用します。このうち、舞鶴市内でとれた物・加工された物は、米・トビウオ・万願寺甘とう・舞鶴わかめ・かぼちゃ・玉ねぎです。玉ねぎは、三笠農園でとれたものです。畑の先生が育ててくださったものを、たんぼぼ組と1、2年生が収穫してくれました。

献立は、トビウオに衣とパン粉をつけて揚げた「トビウオのフライ」、万願寺甘とうと塩昆布を炒め合わせた「万願寺甘とうの塩昆布炒め」、舞鶴の食材がたっぷりの「かぼちゃとわかめのみそ汁」です。

地元の食材を身近に感じ、農水産業をよく知ること、食の大切さを学ぶことを目的としています。



☆その他の地場産物の日 8日(木) ニギス

☆7月の給食につかう玉ねぎとえんどう豆は、すべて三笠農園でとれたものです。