





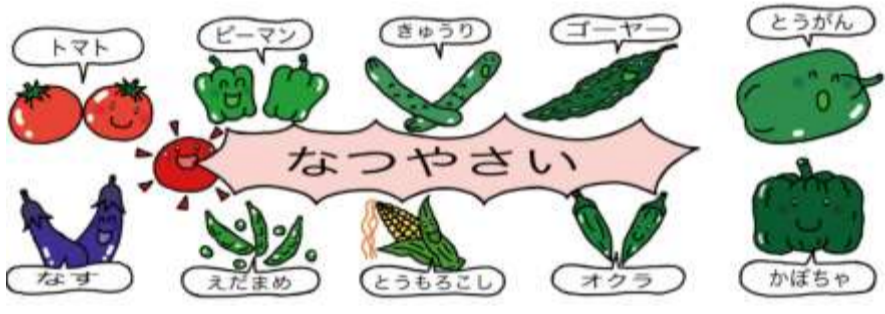




7がつこんだてカレンダー

舞鶴市立三笠小学校
《牛乳は毎日つきます》

(月) 米飯	(火) 加工米飯	(水) 加工パン	(木) 麦ご飯	(金) コッペパン
<p>めあて からだ えいよう 体と栄養について学ぼう！</p> <p>なつ しゅんやさい からだ ねつ なか ひ 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、</p> <p>た くさん せき をかくと 不足 しがちな ビタミンやミネラル、 水分が あせ 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>こまめに すいぶんほきょう！</p>	<p>1 (木) </p> <p>むぎ はん 麦ご飯 なす 入り マーボー 豆腐 きりほし だいこん 切干大根のナムル</p> 	<p>2 (金) </p> <p>シュガー 揚げパン ごま 和え たまご 卵スープ</p>
<p>5 (月) </p> <p>べい はん 米飯 トビウオのフライ まんがんじ あま 万願寺甘とうの しお こんぶ いた 塩昆布炒め かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>6 (火) </p> <p>ウズベキスタン ふう ピラフ コーン サラダ ガロフ ふう スープ</p>	<p>7 (水) </p> <p>こく さん こ むぎ 国産小麦パン ほし が た 星形ハンバーグ はる さめ 春雨スープ みかんゼリー</p> 	<p>8 (木) </p> <p>わかめ はん ご飯 ニギスの磯 ごとま揚げ ミニトマト すまし汁</p>  	<p>9 (金) </p> <p>こが た 小型パン や 焼きそば スパイシービーンズ</p>
<p>12 (月) </p> <p>べい はん 米飯 なつ やさい 夏野菜カレー フルーツパンチ ふく じん づ 福神漬け</p>	<p>7/6 (火) ウズベキスタン料理</p> <p>〇7、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>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;">  <p style="text-align: center;">なつ や さ い</p> <p>〇暑さにまけない食事をしよう〇 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> </div>		

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。



あまとくん

7月 食材料表

舞鶴市立三笠小学校

日	曜	こ ん だ て 名			お も な 材 料			えいようか 栄養価		
		しゅじょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず (主菜・副菜)	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1	木	むぎ 小麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のナムル	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	なす しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	608	22.0	354
2	金	シュガーあげ パン	○	ごま和え たまご 卵スープ	牛乳 豆腐 卵	パン 油 さとう ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん えのき えんどう豆	610	21.4	349
5	月	べいはん 米飯	○	トビウオのフライ まんがんじ あま 万願寺甘とうの塩昆布炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 トビウオ 昆布 豆腐 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 油	万願寺甘とう かぼちゃ 玉ねぎ	633	23.9	291
6	火	ウズベキスタ ン風ピラフ	○	コーンサラダ ガロフ風スープ	牛乳 牛肉 鶏肉 ひよこ豆	米 オリーブ油 油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり えんどう豆	590	19.5	266
7	水	こくさんこむぎ 国産小麦パン	○	ほしがた 星形ハンバーグ はるさめ 春雨スープ みかんゼリー	牛乳 星形ハンバーグ 豆腐 かまぼこ うずら卵	パン さとう 春雨 みかんゼリー	オクラ はくさい にんじん	700	28.4	405
8	木	わかめごはん	○	ニギスの磯ごま揚げ ミニトマト すまし汁	牛乳 わかめ ニギス 青のり 豆腐 かまぼこ	米 小麦粉 ごま 油	ほうれん草 玉ねぎ ミニトマト	549	22.3	315
9	金	こがた 小型パン	○	や 焼きそば スパイシービーンズ	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり ミックスビーンズ	パン 中華そば 油 かたくり粉	もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ	579	23.4	292
12	月	べいはん 米飯	○	なつやさい 夏野菜カレー フルーツパンチ ふくじんづ 福神漬け	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	米 ジャがいも 油 カクテルゼリー サイダー	玉ねぎ かぼちゃ 万願寺甘とう 黄桃 パイン みかん 福神漬け	704	18.5	335

がっこう 学校給食摂取基準 (中学年)	640	18~32	350
---------------------	-----	-------	-----