



# 7月 こんだてひょう



舞鶴市立福井小学校

<p><b>2 (月)</b></p>  <p>しそわかめごはん しおにく 塩肉じゃが こまつな あ 小松菜のごま和え</p>	<p><b>3 (火)</b></p>  <p>キムチごはん こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ すまし汁</p> 	<p><b>4 (水)</b></p>  <p>こくとう 黒糖パン じゃが芋とズッキーニ いも グラタン トマトとレタスの はるさめ 春雨スープ</p>	<p><b>5 (木)</b></p>  <p>むぎい 麦入りごはん しろみ さかな 白身魚のごまパン粉フライ あ ゆかり和え 豆腐のみそ汁</p>	<p><b>6 (金)</b></p>  <p>パン なすとトマトのミートスパゲティ たなばた 七夕フルーツパンチ</p> 
<p><b>9 (月)</b></p>  <p>ごはん なつ やさい 夏野菜カレー コーンサラダ ふくしんづ 福神漬け</p> <p>&lt;夏野菜カレー&gt; かぼちゃ、万願寺甘とう、じゃがいも、たまねぎの入ったチキンカレーです。スキムミルクや粉チーズも入れてカルシウムをアップになっています。</p> 	<p><b>10 (火)</b></p>  <p>チキンライス いも じゃが芋のチーズ煮 たまご 卵スープ</p> 	<p><b>11 (水)</b></p>  <p>こくさんこむぎ 国産小麦パン ちりこんかん コンソメスープ</p> <p>&lt;チリコンカン&gt; アメリカの国民食のひとつで、肉豆 香辛料 ハーブを入れた豆料理です。パンにはさんでたべてね!</p> 	<p><b>12 (木)</b></p>  <p>むぎい 麦入りごはん まんがんじ トビウオの万願寺ソース さば かだいこん からあ 佐波賀大根のピリ辛和え かぼちゃ しる 南瓜のみそ汁</p> <p>&lt;まるごと京都の日&gt; トビウオ</p> 	<p><b>13 (金)</b></p> <p>きゅうしょくしゅうりょうび 給食終了日</p> <p>こがた 小型パン や 焼きそば ゆでとうもろこし</p> <p>てづ 手作りミックスジュースゼリー</p> 

## 7月 12日 (木) まるごとときょうとの日



この日の給食は、舞鶴で水揚げされたトビウオ、わかめ、舞鶴特産品の万願寺甘とう、もうひとつ舞鶴の特産品である、佐波賀大根を使用した総菜、舞鶴で加工された平天、豆腐、そして地元産(京都府内産)のかぼちゃと、玉ねぎを使った献立です。だしで使用する煮干も舞鶴産です。

舞鶴には、おいしい食材がたくさんあります。子どもたちにも、舞鶴でとれる魚、野菜などのよさを知り、舞鶴をより好きになって欲しいという思いで「まるごとときょうとの日」の取組を行っています。



1学期最後のデザートは!

1学期最後の給食は、給食室でゼリーを作ります。100%果汁のジュースで作るので、ビタミンたっぷりのゼリーです。お楽しみに!

## じばさんのさかな

### トビウオ

じそく はや およ  
トビウオは、時速70kmの速さで泳み、水の上を飛びます。



ヒレをひろげたとこ



ヒレをひろげて、水の上をどぶようす

※牛乳は毎日つきます

月曜 — ごはん	火曜 — 加工ごはん	水曜 — 加工パン	木曜 — 麦入りごはん	金曜 — 規格パン
----------	------------	-----------	-------------	-----------