



平成29年度 7がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

※牛乳は毎日つきます

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	☆≧7日(金)
ごはん まるごと京都の日 スズキの万願寺ソース 佐波賀大根の ピリ辛和え かぼちゃのみそ汁 (651kcal)	チキンライス じゃが芋のチーズ煮 キャベツスープ (632kcal)	黒糖パン タンドリーチキン ゆでとうもろこし サンラータン (644kcal)	夏野菜カレー チキンカツ か トンカツ 冷凍みかん セレクトおかず (760kcal)	コッペパン トビウオのごまフライ そえ野菜 ビーフンスープ セレクトおかず 七夕 (653kcal)
10日(月)	11(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
豚キムチ丼 みそ春雨スープ ヨーグルト 春雨の入った中華だしのみそスープ (672kcal)	とり飯 みそじゃこ万願寺 ちくわか汁 みそで甘辛く味付けた万願寺甘とうです。 (603kcal)	国産小麦100%パン チリコンカン かぼちゃスープ 大豆の煮込み料理で判パカ、コンク、加一粉の香料で味付けています。 (721kcal)	じゃこわかごはん トマトソース ハンバーグ 厚揚げのみそ汁 (621kcal)	小型パン 給食最終日 焼きそば 野菜チップス 雪見だいふく 青りんごゼリー チョコプリン セレクトデザート (694kcal)



◎7月3日(月)は『まるごと京都の日』給食です◎

この日の給食の材料は、すべて“京都府内産”を使用します。

舞鶴産の米、万願寺甘とう、佐波賀大根、かぼちゃ、玉ねぎ、魚、舞鶴わかめ、豆腐、ねり製品、京都府内産の牛乳など、地元産の野菜や水産物を使用することにより、地元の農業や水産業を理解し、食の大切さも学ぶことができます。海や山、田んぼ、畑、多くの自然に恵まれている舞鶴のまち。感謝しながらいただきます。



3日(月) スズキ 舞鶴わかめ

7日(金) トビウオ

万願寺甘とうの旬の時期になりました。焼いて『オリーブ油+塩』で食べてもおいしいですよ◎



京の伝統野菜『佐波賀大根』を知っていますか？



【特徴】根本は太く先がとがった形をしており、葉は濃い緑色でタンポポのように地表に広がります。

根は水分が少なく、固めなので煮込んだ時に煮崩れしにくく

おろしにしても水っぽくありません。舞鶴おでんの具材にかかせない佐波賀大根です。給食では佐波賀大根の漬物を野菜と和えて出す予定です。



14(金)で1学期の給食は終わりです。

給食当番の白衣を洗濯、アイロンかけをする際に、ホック外れ等ありましたら修理していただくとありがたいです。白衣はきれいに洗って、忘れずに学校へ持ってきてください。御協力をお願いします。



2学期の給食開始日は
9月1日(金)です。



7月の給食食材料表



日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
3	月	ご飯	スズキの万願寺ソース 佐波賀大根のピリ辛和え かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 スズキ 豆腐 平天 舞鶴わかめ みそ	万願寺甘とう 土しょうが きゅうり 佐波賀大根 かぼちゃ 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 油	651	324
4	火	チキン ライス	じゃが芋のチーズ煮 キャベツスープ	○	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ ウィナー	玉ねぎ にんじん コーン グリル [°] キャベツ パセリ	米 バター じゃが芋	632	337
5	水	黒糖パン	タンドリーチキン ゆでとうもろこし サンラータン	○	牛乳 とり肉 豚肉 ヨーグルト 卵	玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんじん ねぎ	黒糖パン 油 片栗粉	644	332
6	木	夏野菜 カレー	(選)チキンカツトンカツ 冷凍みかん	○	牛乳 とり肉 豚肉 スキムミルク チーズ	玉ねぎ かぼちゃ トマト 万願寺甘とう 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	760	356
7	金	コッペパン	トビウオのごまフライ そえ野菜 ビーフンスープ	○	牛乳 トビウオ 豆腐	キャベツ ほうれん草 白菜 にんじん	コッペパン 油 パン粉 小麦粉 ごま ビーフン	653	396
10	月	豚キムチ丼	みそ春雨スープ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ いら もやし チンゲン菜 にんじん	米 砂糖 ごま油 春雨	672	410
11	火	とり飯	みそじゃこ万願寺 ちくわか汁	○	牛乳 とり肉 油あげ ちりめんじゃこ みそ 豆腐 ちくわ	にんじん 干しいたけ 万願寺甘とう キャベツ 玉ねぎ しめじ グリル [°]	米 砂糖 ごま油	603	439
12	水	国産小麦 100%パン	チリコンカン かぼちゃスープ	○	牛乳 合いびき肉 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	国産小麦 100%パン 油 砂糖 バター	721	370
13	木	じゃこわか ご飯	トマトソースハンバーグ 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 合いびき肉 おから 厚あげ みそ	しめじ 玉ねぎ トマト いんげん 小松菜 もやし えのき にんじん	米 麦 ごま パン粉 油	621	363
14	金	小型パン	焼きそば 野菜チップス セレクトデザート	○	牛乳 豚肉 青のり ちくわ	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん れんこん	小型パン 油 中華そば さつまいも デザート	694	310

〈めあて〉 バランスのよい食事をしよう

湿度が高い、暑い日がつづいています。疲れがとれなかったり、食欲がわかないなど、夏ばて気味になっていませんか。夏ばてしないためには規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気にすごしましょう。

水分補給は 水かお茶にしましょう



日常的な飲み物として望ましいのは水やむぎ茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。むし歯になったり小児糖尿病にかかるおそれがあります。



7月6日と7月14日は
セレクト給食を実施します！

- ・チキンカツ 25名 ・トンカツ 32名
- ・チョコプリン 11名
- ・雪見だいふく 32名
- ・青りんごゼリー 14名



もぐもぐ食べて



自分の歯を大切にしよう

食べた後は
歯をみがきましょう

