



# 献立カレンダー

舞鶴市立吉原小学校

(めあて)

あつ ま からだ  
暑さに負けない体をつくろう



〇水分をしっかりとりましょう。

〇夏野菜には、今必要な栄養が入っています。

また、体を冷やす働きもあります。



牛乳は毎日付きます。

いただきます  
まいづる



7月13日(月)

舞鶴産コシヒカリ・飛び魚・かぼちゃ  
万願寺甘とう・わかめ・豆腐

6日(月)		7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
・さばの ピリ辛みそ煮 ・南瓜のそぼろ煮		・シーチキン寿司 ・竹輪の磯辺揚げ ・七夕汁 ・七夕ゼリー	・チリコンカン ・ウイナーと 野菜のスープ	・豚キムチ丼 ・みそワントン スープ	・万願寺甘とう入り 担々麺 ・焼売 ・マーマレード
13日(月) ・飛び魚のフライ ・万願寺甘とう の塩昆布炒め ・南瓜のみそ汁		14日(火) ・タコライス ・切り干し大根の ナムル ・春雨スープ	15日(水) ・南瓜の ミートグラタン ・コンソメスープ	16日(木) ・夏野菜カレー ・フルーツパンチ ・福神漬け	17日(金) ・スラッピージョー ・ABCスープ
20日(月) ・いわしのかば焼き ・わかめ和え ・小松菜と 油揚げのみそ汁		21日(火) ・ゆかりご飯 ・鶏肉のおろしソース ・切干大根の みそ汁	22日(水) ・チャプチェ ・コーン卵スープ ・バナナ	23日(木) 海の 日	24日(金) スポーツの日
27日(月) ・なす入り マーボー豆腐 ・大豆と煮干しの 揚げ煮		28日(火) ・五目炒飯 ・春巻き ・じゃが芋の スパイススープ	29日(水) ・ほうれん草の キッシュ ・ミネストローネ	30日(木) ・肉みそひじき丼 ・豆腐のみそ汁 「セレクト」 ・お楽しみデザート	お楽しみデザート プリン 4人 ゼリー 12人 アイス 27人 お子様にどれを選 んだか聞いてみて ください。

【米飯】

【加工飯】

【加工パン】

【麦ご飯】

【規格パン】