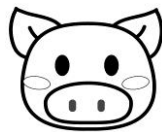
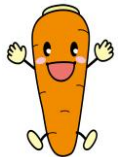


7がつ こんだてひょう

7月の給食目標

『好き嫌いせずに何でも食べよう!』



食べ物には、みんなの体をつくったり、体や脳を動かすエネルギーになったり、体の調子を整えていつも元気でいられるようにしたりするための、さまざまな栄養がギュッとつまっています。しかし、1種類の食べ物で体にとって大切な栄養が全部とれるような食べ物はありません。いろいろな食べ物の力が合わさって初めて、十分な栄養がとれるのです。

「苦手だから食べない」のではなくて、少しずつ苦手なものにもチャレンジしてみましょう!



舞鶴市立中筋小学校
平成30年6月29日

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごまあえ あじつけのり	しんしょうがごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカリンあげ じゃがいものみそしる	こくとうパン ぎゅうにゅう なつやさいのナポリタンスパゲティ コーンサラダ	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう みそワタンスープ れいとうみかん	きなこあげパン ぎゅうにゅう ごまずあえ かきたまじる
給食の肉じゃがは、大きなお鍋2つで作ります。最初に具材をしっかりと炒め、それから、ときどき混ぜながらコトコトコト煮込んでいきます。	みずみずしく、辛みも少なく、今しか食べられない新しょうがを味わいましょう。カリン揚げは、かりんとうのような見た目の、あま辛い味のおかずです。	旬の夏野菜たっぷりのスパゲティ。ちいきの方が作ってくださったトマト、まんがんじ万願寺あまとう、玉ねぎも入っています! 野菜を味わって食べましょう。	びりっとからいキムチとぶた肉、野菜を炒めたぶたキムチを、自分でごはんに乗せてどんぶりにしましょう。冷たいみかんは食後の楽しみ!	今月の揚げパンはきなこ味です。ぎゅうにゅう牛乳にもよく合いますね! あつ暑くなってきたので、ぎゅうにゅう牛乳や汁物でしっかりと水分を摂りましょう。
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん ぎゅうにゅう トビウオのまんがんじソースがけ さばかだいこんのぴりからあえ かぼちゃのみそしる	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう だいずとにほしのあげに はるさめスープ	こくさんこむぎパンのセルフドッグ ぎゅうにゅう ほしのはいったミネストローネ 星型の米粉マカロニ入りのスープ	なつやさいカレー ぎゅうにゅう パキパキきゅうり とうもろこし	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツサラダ ヨーグルト
【まるごときょうとの日】 下の説明を見てね! 【地場産物の日】 トビウオ・まいづるわかめ	「五目」とは、いくつかの種類のもが入っているという意味です。ぶた肉や野菜が入ったチャーハンです。	星を探してみよう! 「セルフ」は「自分で」という意味です。ウインナーと野菜をパンにはさんで食べましょう。	2年生とたけのご学級のみんなに、とうもろこしの皮むきをしてもらう予定です! あまくておいしいとうもろこしをお楽しみに!	給食の焼きそばは野菜たっぷり! 夏休みのお昼ごはんにも、野菜をたっぷり入れた焼きそばを作ってみませんか…?
16日(月)	17日(火)	<p>~旬のものを食べよう!~</p> <p>夏が旬の野菜には、たくさん汗をかくと不足しがちなビタミンやミネラル、水分がたくさん含まれています。たくさんとれて、新鮮で、おいしくて、安くて、栄養たっぷりの旬のものを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p>		
海の日	チキンライス ぎゅうにゅう たまごスープ ほしなタデココのフルーツパンチ 1学期最後の給食です。 みんなで楽しく食べましょう。 夏休み中もしっかり食べて元気に過ごしましょう!			

まるごときょうとの日

に、取り組みます!



7月9日の給食は、「まるごときょうとの日」です。調味料以外の食材は、舞鶴市や京都府でとれたもの・つくられたものをいただきます。

舞鶴産のお米、舞鶴で水揚げされたトビウオやわかめ、かぼちゃ(JAより)、万願寺あまとうや玉ねぎ(地域の方より)などを使います。

いつもの給食は、日本中、時には外国からも、運ばれてきた食材でできています。いろいろな地域の食材を使うことで、いろいろな食材が安定して手に入り、いろいろな献立ができます。しかし、その土地でとれたものをその土地でいただく、「地産地消」をすることで、新鮮なものが食べられたり、環境にやさしかったり、自分の住んでいる地域のことを知るきっかけになったりなど、良いことがたくさんあります。

「まるごときょうとの日」の給食を食べて、みんなが住んでいる舞鶴市のこと、京都府のことをもっと知りましょう!

