

# 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!』



～旬のものを食べよう!～

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。たくさん取れて新鮮で、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!



舞鶴市立中筋小学校  
平成29年6月30日

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん ぎゅうにゅう スズキのまんがんにソース さばかだいこんのぴりからあえ かぼちゃのみそしる	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう みそワントンスープ れいとうみかん	こくとうパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン サンラータン とうもろこし	じゃこわかごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ たなばたじる	きなこあげパン ぎゅうにゅう こまつなとじゃこのいために かきたまじる
【まるごときょうとの日】 【地場産物の日】 スズキ、わかめ かぼちゃ、佐波賀大根、万願寺	ぴ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。ごはんがすすみますね!	2年生とたけのご学級のみなみに、とうもろこしのかわむきをせしめよう予定 です。あまくておいしいとうもろこしをお楽しみに!	1日はやいですが今日は七夕献立です。星形のハンバーグに天の川をイメージした七夕じるを目でも楽しみましょう。	1学期最後の揚げパンは、きなこ味の揚げパンです。きなこには、タンパク質がたくさん含まれた粉です。きなこは実は大豆からできています。
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん ぎゅうにゅう トビウオのゴマフライ そえやさい あじつけのり はるさめスープ	とりめし ぎゅうにゅう だいずとにぼしのあげに すましじる	こくさんこむぎパン ぎゅうにゅう ナストマトナポリタン コールスローサラダ	なつやさいかレー ぎゅうにゅう フルーツパンチ ふくじんづけ	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば スパイシービーンズ
【地場産物の日】トビウオ はねはすかた羽が生えたような姿をしています。 1分間に600メートル飛ぶといわれています。	カルシウムたっぷりの献立です。 しっかり食べて強い骨を作ろう!!	旬の夏野菜たっぷりのスパゲティ。 ナス、トマト、玉ねぎがたっぷり入っています。パンとの相性も良いのでしっかり食べましょう!	今日のカレーには、ジャガイモ、玉ねぎ、かぼちゃ、万願寺甘党が入っています。いつものカレーとは少し違う味……?	スパイシービーンズは、中学校の給食にでる献立です。今年初めてなかすじつくの中筋でも作ります。お楽しみに!
17日(月)	18日(火)	<p>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ぬ。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」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。</p>		
海の日	チキンライス ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに たまごスープ セレクトデザート セレクトデザートの結果発表です!! プリン 285人 ゼリー 373人 でした。			

## まるごときょうとの日

に、取り組みます!



7月3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スズキやわかめ、かぼちゃ、万願寺あまとう(地域の方より)などを使った給食です。

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のこと、京都府のことをもっと知りましょう!

