

7月こんだてひょう



～いただきますまいづるの日～

7月7日(月)

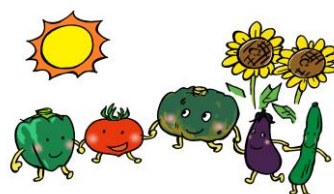
万願寺あまとう、かぼちゃ、たまねぎ
舞鶴産のトビウオ、わかめも登場します。



舞鶴のさかな



R7 舞鶴市立新舞鶴小学校



何でも食べて
元気いっぱい

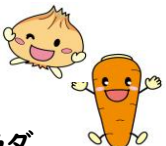


今月の地産地消

- ・トビウオ
- ・スズキ
- ・舞鶴わかめ
- ・かぼちゃ
- ・万願寺



1(火)  ごもく 五目チャーハン まめ のり豆ポテト  はるさめ 春雨スープ	2(水)  ミルクパン ふう タンドリーチキン風 ミネストローネ	3(木)  むぎ 麦ごはん い まーぼーどうふ なす入り麻婆豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のナムル	4(金) 6/29(日) 参観日の代休 にち さんかんび だいきゅう 
<五目チャーハン> 五目はたくさんと言う意味です。豚肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ホールコーン、ごまのたくさんの具のチャーハンです。	<鶏肉のカレー焼き> 鶏肉に、にんにく、砂糖、カレー粉、塩コショウ、酒、みりん、マヨネーズで下味をつけてオーブンで焼きます。	<なす> 皮の部分に栄養があります。ナスニンという色素はポリフェノールの一種です。がんや動脈硬化の予防になります。	

7(月) 	8(火) 	9(水) 	10(木) 	11(金) 
ごはん・トビウオのフライ まんがんじあま 万願寺甘とうと かまぼこ炒め かぼちゃと わかめのみそ汁 ～いただきますまいづるの日～ 調味料以外の食材は舞鶴でとれたものです。	とり ^{はん} 鶏ごぼうご飯 きりぼしだいこん ^あ 切干大根のごま和え じゃがいものみそ汁	こくさんこむぎ 国産小麦パン スズキの フィッシュバーガー じゃがいもの スパイシースープ  舞鶴のさかな	ぶた ^{どん} 豚キムチ丼 みそワントンスープ れいとう 冷凍みかん 	こがた ^{たなぼた} 小型パン・セタゼリー や 焼きそば フルーツサラダ 
	<切干大根> 乾物は保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。			 ちょっと遅めのセタです

14(月) 	15(火) 	16(水) 	17(木) 
ごはん  にく 肉じゃが こまつな 小松菜とじゃこのいため煮	チキンパエリア じゃがいものチーズ煮 たまご 卵スープ 	こくとう 黒糖パン なつやさい 夏野菜のペンネ レモンサラダ 	むぎ 麦ごはん・福神漬 なつやさい 夏野菜カレー フルーツパンチ 
小松菜  大根	5年野外活動 	5年野外活動 短縮4校時	1学期給食終了 短縮4校時



冷たいものの食べ過ぎに注意



7月の目標

おやつの食べ方について考えよう

＜間食 おやつの食べ方のポイント＞

- ①不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとる。
- ②少量にとりわけるとる。(小さなサイズの物を購入する。)
- ③時間を決めて食べる。

