



7月こんだてひょう



R8 舞鶴市立新舞鶴小学校

7月の目標
おやつの食べ方について考えよう

2日～3日 5年生 野外活動
17日 終業式



牛乳は毎日つきます

まいづる海自カレー、まいづる海保カレー

舞鶴市は全国で唯一、海上自衛隊総監部と海上保安庁本部がともに所在する市です。

それぞれの船で食べられているカレーのレシピをもとに、学校給食で味わいます。

7月20日の海の日に合わせて、7月に2種類のカレーが登場します。



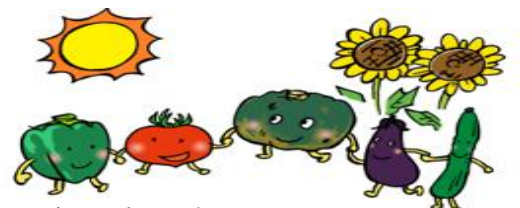
1 (水)		2 (木)		3 (金)	
あじつ 味付けパン  なつやさい イワシの夏野菜ソースかけ レタスとトマトのスープ ----- 舞鶴の海でとれた イワシ  舞鶴のさかな 万願寺甘とう、 コーン、ズッキーニが入った ケチャップソースをかけま す。新メニューです。	むぎ 麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ごま和え ----- ★クイズ その1★ なすは夏にたくさんとれる野菜で す。どの色の花が咲くでしょう？ ①黄色 ②うす紫 ③白	パン ポークビーンズ ポパイサラダ ----- ＜ポークビーンズ＞ 豚肉と大豆をケチャップ味で 煮込みます。大豆を水につ け、ゆでてから調理します。			
8 (水)		9 (木)		10 (金)	
こくさんこむぎ 国産小麦パンの きな粉揚げパン やさい 野菜ソテー かきたま汁 ----- ★クイズ その2★ なつやさい 夏野菜ではないのは、次のうちど れでしょう？ ①トマト ②なす ③だいこん	きーマンドライカレー (まいづる海保カレー) コールスローサラダ ----- 海上保安庁の船で食べられて いるカレーのレシピをもとに 作ります。ひき肉や豆が入 ったカレーです。ご飯にかけて 食べましょう。	こがた 小型パン 焼きそば 切り干し大根のナムル ----- ＜切り干し大根＞ 乾物は保存性があり、風味が 増し、食物繊維が豊富です。 煮物だけでなく、ゆでて和え 物にもします。			

13 (月) ごはん トビウオのフライ 万願寺甘とうとかまぼこ炒め じゃがいもと舞鶴わかめのみそ汁 ～いただきます まいづるの日～ トビウオも万願寺甘とうも、今が旬の食べ物です。	14 (火) キムチチャーハン フルーツパンチ みそワタンスープ ★クイズ その3★ 夏バテ予防のために大切なことはどれでしょう？ ①水分をこまめにとる ②好き嫌いせず食べる ③早寝早起きをする	15 (水) ミルクパン 夏野菜ナポリタン レモンサラダ 冷凍みかん 夏野菜ナポリタンには、なす、玉ねぎ、万願寺甘とう、トマトなどの夏野菜が入っています。季節の野菜を食べましょう！
---	---	---

夏の健康づくりに夏野菜！

夏野菜には水分やミネラルがたくさん含まれているので、汗で失われる水分やミネラルを補うことができます。

また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは体の調子を整えて、病気に負けない体を作ります。



★クイズの答えは裏面にあります。

～いただきます まいづるの日～

13日は地元産食材を使用した献立です。

舞鶴の海でとれたトビウオ・舞鶴わかめ、舞鶴特産のかまぼこ・舞鶴産のコシヒカリ(米)・万願寺あまとう・じゃがいも・玉ねぎを予定しています。



子どもたちが舞鶴の海でとれる魚や、舞鶴特産のかまぼこなどのよさを知り、ふるさと舞鶴をより好きになれるようにこの取組を行います。

