



7月こんだてひょう



R4 舞鶴市立新舞鶴小学校

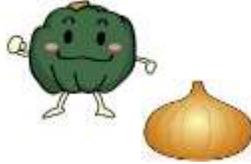
～いただきますまいづるの日～

7月4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



今月の地産地消

- トビウオ
- ニギス
- 舞鶴わかめ
- かぼちゃ
- 万願寺あまとう

1(金)



シュガー揚げパン
きりぼしだいこん
切干大根のナムル
かきたま汁

<シュガー揚げパン>

グラニュー糖と砂糖、塩を混ぜ合わせて揚げたパンにまぶします。

4(月) ごはん トビウオのフライ まんがんじあまとうの おかかいため かぼちゃのみそしる ~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。	5(火) とり 鶏ごぼうごはん サワラのピリ辛焼き みだくさんのみそ汁 <鶏ごぼうごはん> しょう油を入れて炊いたごはん、学校で作った具をまぜています。	6(水) こくさんこむぎ 国産小麦パン なつやさい 夏野菜ナポリタン フルーツサラダ <ナポリタン> 日本発祥のパスタ料理です。茹でたスパゲティをベーコン、たまねぎなどの具と炒めトマトケチャップで味付けした料理です。	7(木) むぎ 麦ごはん ほしがた 星型ハンバーグ たなばた 七夕スープ・ゼリー 	8(金) こがな 小型パン や 焼きそば コーンサラダ <焼きそば> もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじんが入っています。野菜の多い、おかずとして食べる焼きそばです。
11(月) ごはん にくみそひじき丼 わかめスープ <わかめスープ> わかめは「古事記」や「万葉集」に登場するほど、私たち日本人にも古くから親しまれていた海草です。	12(火) チキンパエリア じゃがいものチーズ煮 コーン粥スープ <じゃがいも> じゃがいもは体を強くして、抵抗力を高めるビタミンB群やビタミンCを多く含みます。	13(水) こくとう 黒糖パン ニギスのごまフライ みそトックスープ 地場産物の日 	14(木) なつやさい 夏野菜カレー(麦ごはん) フルーツパンチ ふくじんづけ 福神漬 	15(金) パン ポークビーンズ ほうれん草のソテー

7月の目標

おやつの食べ方について考えよう

えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食のとりすぎに気をつけよう

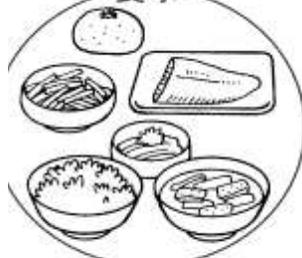
間食



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。

食事



約640kcal



<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りましょう。
2. 少量にとりわける。(小さなサイズの物を購入する。)
3. 時間を決めて食べる。

