



# 7月こんだてひょう

まいづるしりつしらくしょうがっこう  
舞鶴市立志楽小学校  
平成29年6月30日

## <7月のめあて>

すきらいせずに何でも食べよう!

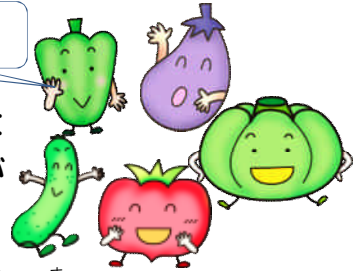
- ・食べ物の名前やはたらきを知ろう。
- ・残さず食べよう。



7日は、  
七夕(たなばた)です。

## 《夏野菜を食べよう》

おいしいよ!



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、水分がたっぷりふくまれています。

旬のものをしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

牛乳は毎日つきます》

3日(日)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)七夕こんだて
<p>ごはん)</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>新じゃがのそぼろ煮</p> <p>茎わかめの炒め煮</p> <p>ゆかりは、赤しその葉を乾燥させて粉にしたものが使われています。しその酸味がさっぱりとして、食がすすみます。</p>	<p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフンの五目炒め</p> <p>サンラータン</p> <p>サンラータン)</p> <p>パン「すっぱい」、ロー「辛い」、タン「スープ」の意味です。給食では、トパンジャンと酢を入れて作ります。</p>	<p>鶏めし</p> <p>牛乳</p> <p>ご・す・こん揚げ</p> <p>たま玉ねぎのみそ汁</p> <p>ご・す・こん揚げ)</p> <p>ごぼう・大豆・れんこんを使ったおかずです。しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>トビウオのフライ</p> <p>ソース小袋つき)</p> <p>そえ野菜</p> <p>冬瓜のカレースープ</p> <p>《地場産物の日》トビウオ</p> <p>まいづるさん、まいづるかこうさかな舞鶴産、舞鶴加工の魚です。しゅんさかなあじ旬の魚を味わって食べましょう。</p>	<p>むぎ麦ごはん 牛乳</p> <p>星のハンバーグ</p> <p>ケチャップ小袋つき)</p> <p>パキパキきゅうり</p> <p>はるさめスープ</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>よる夜には、きれいな星が見られるでしょうか。</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>スズキの万願寺ソースかけ</p> <p>佐波賀大根のピリ辛和え</p> <p>南瓜のみそ汁</p> <p>舞鶴わかめ入り</p>	<p>国産小麦パン、ジャム</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のバジルソース焼き</p> <p>野菜スープ</p> <p>バジルソースには、兵庫県産のバジルを使って作られたバジルペーストが入ります。ケチャップも入れて、食べやすくしています。鶏肉は、むね肉を使っています。</p>	<p>チキンライス</p> <p>牛乳</p> <p>じゃが芋のチーズ煮</p> <p>コーンスープ</p> <p>《じゃが芋のチーズ煮)</p> <p>人気メニューです。じゃが芋・ベーコン・チーズ・パセリが入ります。バターでココを出しています。</p>	<p>小型パン</p> <p>牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>スパイシービーンズ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>《スパイシービーンズ》煮し豆・モックス(ビーンズ)にかたくり粉をまぶして揚げ、パブリカパウダー・ガーリックパウダー・チリパウダーをふり混ぜます。</p>	<p>夏野菜カレー(むぎ麦ごはん)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツパン</p> <p>福神漬</p> <p>夏野菜は、かぼちゃと万願寺・甘とうです。かぼちゃは舞鶴市の佐波賀地区でとれたもので、万願寺甘とうも舞鶴でとれたもので、旬の野菜を味わいましょう。</p>
18日(火)	<p>あじつけ味付パン</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲティのカレートマト煮</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ももゼリー</p> <p>《あじつけ》</p> <p>季節の給食 最終日です。</p> <p>冷たいデザートもついています。</p> <p>みんなで楽しく食べましょう。</p> <p>あとかたづけきょうりよくあさいご後片付けも協力し合って、最後まできちんとしましょう。</p>			

## 《地場産の魚》

### ・スズキ 鱧)

スズキは、銀白色に輝くスマートな魚です。

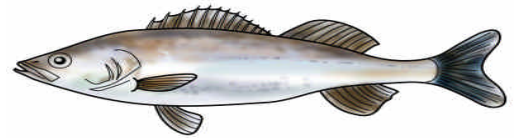
成長とともに、セイゴ→フッコ→スズキと名前が変わる「出世魚」です。

体長が30センチを超えたものが、一般的にスズキとよばれています。

夏(6月～8月)に脂がのってきて、おいしい魚です。

白身で淡白な味ながらも特有のうまみがあり、和風料理、洋風料理の両方に使われます。

舞鶴では、定置網で漁獲されます。



### ・トビウオ 飛魚)

トビウオは、胸びれがとて大きいのが特徴です。

トビウオが「飛ぶ」のは、大型の魚などにおそわれた時に逃げるため、船などにおどろいた時などの理由によるものだそうです。普通でも150メートルくらいは飛びますが、時速60キロ以上で500メートルも飛ぶこともあるようです。

舞鶴では大浦半島の沿岸部から神崎までに仕掛けられた定置網で漁獲されます。



## まるごときょうとの日

舞鶴市内や京都府内でとれたもの、作られたもの

(調味料以外)を食べる日です。

舞鶴産の米、万願寺甘とう、南瓜、きゅうり、スズキ、わかめ、

舞鶴の伝統野菜「佐波賀大根」を使って作られた漬物の「ピリ辛

佐波賀大根」、舞鶴市内で作られた豆腐、

京都府内産の玉ねぎ・にんにく・生姜・牛乳を使う予定です。

しっかり味わっていただきます!

～舞鶴生まれの京野菜～ 万願寺甘とう 『あまとくん』

舞鶴市の万願寺地区で、大正時代の終わり頃に誕生したといわれている京野菜です。舞鶴市では「万願寺甘とう」という親しみやすい名前でおぼれています。長さが15cmくらい、重さも15gくらいある大型のとうがらしです。肉が厚くて、やわらかいです。ビタミンCが多くふくまれています。