

7月こんだてひょう

舞鶴市立志楽小学校
平成30年6月29日

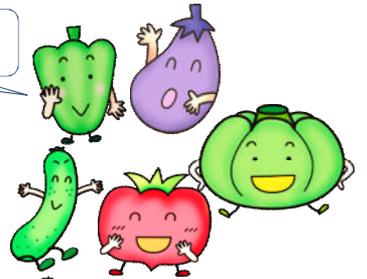
<7月のめあて>

すききらいせず何でも食べよう!

- ・食べ物の名前やはたらきを知ろう。
- ・残さず食べよう。



《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》

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)七夕こんだて
ごはん、しそふりかけ 牛乳 塩肉じゃが 小松菜のごま和え	黒糖パン 牛乳 白身魚のマスタード焼き レタスとトマトのスープ	とり鶏めし 牛乳 大豆とさつま芋と煮干しの揚げ煮 たまねぎのみそ汁	パン 牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ	麦ごはん 牛乳 星のハンバーグ (ケチャップ小袋つき) そえ野菜 七夕汁 七夕ゼリー
塩肉じゃが とり鶏ガラスープ、塩、砂糖で味付けしたあさり味の肉じゃがです。枝豆が入ります。	白身魚のマスタード焼き マヨネーズ、粒マスタード、しょうゆを合わせたなかしお、したあじ中に塩、こしょうで下味をつけた魚をつけておき、オープンで焼きます。	大豆とさつま芋と煮干しの揚げ煮 給食では、食材の組み合わせを変えてよく出てくるおかずです。甘辛いタレは砂糖、しょうゆ、みりんを合わせて作っています。	「スパゲティナポリタン」には玉ねぎやにんじんのほかに、旬の野菜のなす、万願寺甘とうがはいっています。	7日の「七夕」にちなんで献立です。七夕汁には、そうめんが入っています。
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 牛乳 トビウオの方願寺ソースかけ 佐波賀大根のピリ辛和え 南瓜のみそ汁 <乾燥舞鶴わかめ入り>	国産小麦パン、いちごジャム 牛乳 チリコンカーン コンソメスープ	チキンライス 牛乳 じゃが芋のチーズ煮 コーンスープ	小型パン 牛乳 焼きそば パキパキきゅうり つけ合わせおかずセレクト (とうもろこし・ミニトマト型ぬきチーズ)	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 フルーツパンチ 福神漬
乾燥舞鶴わかめ入り 舞鶴のさかな	チリコンカーン もとはメキシコやアメリカで食べられている豆料理です。「チリ」「チリパウダー」、「コン」は「カレー」の「肉」の意味です。	じゃが芋のチーズ煮 人気メニューです。じゃが芋、ベーコン、チーズが入ります。バターでココを出しています。	セレクトの結果は、413人のうち とうもろこし 14人 ミニトマト 94人 型ぬきチーズ 178人 でした。	夏野菜は、かぼちゃと方願寺甘とうです。かぼちゃは舞鶴市の佐波賀地区でとれたもので、方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。
17日(火)	18日(水)	【地場産の魚】		
味付パン 牛乳 じゃが芋とズッキーニのグラタン ABC野菜スープ アルファベット形のマカロニが入ります。	(減量ごはん) 豚キムチ丼 牛乳 中華風スープ 冷凍みかん 学期の給食 最終日です。	・トビウオ(飛魚) トビウオは、胸びれがとても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や、船などにおどろいたときなどだそうです。普通でも150メートルぐらいいは飛びますが、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」の給食を推進するために、舞鶴市より補助金が出ています。 トビウオ 舞鶴産、舞鶴加工の魚です。 佐波賀大根 江戸時代から舞鶴の佐波賀地区で栽培されてきた、歴史と伝統のある大根です。野生種に近い大根で、何度か品種改良をされて今に至っています。	季節の野菜..ズッキーニ 形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間野菜です。	~舞鶴生まれの京野菜~ 万願寺甘とう イメージキャラクター「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がよばれています。長さが10~20cm、重さも20g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。		

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、トビウオ、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。

地元でとれた旬の食材を身近に感じ

しっかり味わっていただきましょう!

セレクトきゅうりしよく

12日(木)にします。

ふだんは決まった給食の献立ですが、セレクト給食の日は自分の食べたいものをあらかじめ選んでおいて食べます。「すききらいをしてもよい」ということではなく、自分の体や栄養のことも考えながら、選ぶ力をつけてほしいと願い、おこなっています。今回は『つけ合わせおかず』でします。