

7月 こんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

令和2年6月30日 舞鶴市立与保呂小学校

げつようび 月曜日 (パンの日)	かようび 火曜日 (ごはんの日)	すいようび 水曜日 (加工パンの日)	もくようび 木曜日 (味付けごはんの日)	きんようび 金曜日 (むぎごはんの日)
<p>《7月の給食目標》</p> <p>あとかたづけを きれいにしよう!</p> <p>給食を食べた後、きれいに片づけ できていますか? 給食が終わったら みやかに給食室にかえしましょう。 牛乳パックも向きを揃えてきれいに しましょう。</p>				
<p>《いただきます舞鶴の日》</p> <p>7日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> トビウオのフライ 万願寺の塩昆布炒め かぼちゃのみそ汁 <p>まいづるわかめが 入っています</p> <p>あまとくん</p>				
1日	2日	3日	4日	5日
ミルクパン じゃがいもの ピザソースやき コンソメスープ	ドライカレー フルーツしらたま わかめスープ	むぎごはん なすいり マーボーとうふ こまつなのじゃこいため	〈じゃがいものピザソース焼き〉 ふかしたじゃがいもに玉葱・ペーコン・エリン ギ・トマトピューレ・ケチャップで作ったピザ ソースをかけてチーズ・パセリをトッピングして や焼きます。	〈ドライカレー〉 あ 合いびき肉・玉ねぎ・ピーマンを いた 炒めカレー粉・コンソメで味付け をしご飯に混ぜます
6日	7日	8日	9日	10日
こがたパン やきそば きりぼしだいこんの ナムル	ごはん トビウオのフライ まんがんじあまとうの しおこんぶいため かぼちゃのみそしる	こくさんこむぎパン ほしがたハンバーグ ミニトマト ミネストローネ	ごもくチャーハン だいすにとぼしのあげに はるさめスープ	むぎごはん さばのピリからみそに かぼちゃのそぼろに
【カミカミ献立】	【地場産物の日】 《いただきます まいづるの日》		【カミカミ献立】	
13日	14日	15日	16日	17日
きなこあげパン あますあえ かきたまじる	ごはん ぶたにくのかりんあげ ちくわとわかめのスープ	こくとうパン なすとまんがんじの ナポリタン コールスローサラダ	チキンライス じゃがいものチーズに たまごスープ	わかめごはん いわしのかばやき こまつなのみそしる
〈きな粉揚げパン〉 コッペパンを油で揚げてきな粉・ しお・砂糖を混ぜたものをまぶしま	〈ぶたにくのかりんあげ〉 豚肉に片栗粉をまぶし油で揚 げ、調味料にからめます。	【万願寺甘とう】 めんえきよくたかか 免疫力を高め風邪をひきにくくするビタミンA すこ 健やかな皮膚や粘膜を作るビタミンCが豊富です		【地場産物の日】
20日	21日	22日	23日	24日
パン かぼちゃとまんがんじの ミートグラタン じゃがいもの スパイシースープ	にくみそひじきどん とうふのみそしる	ミルクパン カレービーンズ ポパイサラダ	うみ 海の日	スポーツの日
	【味噌】 大豆を発酵させた発酵食品の一つです。発酵する ことによりアミノ酸やビタミンが多く作られ、た くさんの栄養が取れることが魅力の食品です。			
27日	28日	29日	30日	30日
パン しろみさかなの こうそうパンこやき サンラータン	なつやさいカレー フルーツパンチ ふくしんづけ	こくさんこむぎパン チリコンカン ソーセージとやさいの スープ	ぶたキムチどん みそワタンスープ あおりんごゼリー	30日で1学期の給食が終 わります。夏休みになっ ても、規則正しくバラ ンスのとれた食生活を心が けましょう。
〈サンラータン〉 ちゅうごくしせんりょうり ひとつ、にく や やさい 野菜を入れ酸味と辛味をかかせ たとろみのあるスープです。	なつやさい 〈夏野菜カレー〉 まんがんじ あま 万願寺甘とう・かぼちゃが入った カレーです。	〈チリコンカン〉 だいず ぎゅうにくたま 大豆・牛肉・玉ねぎ・人参が はい 入っています。いろいろなスパ イスを使った味付けです。	【キムチ】 生きたまま腸に届きやすい食物性乳酸菌(ラクトバ チルス)が豊富に含まれているので腸内環境を整え てくれます。	