

7月 こんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

平成30年6月28日 舞鶴市立与保呂小学校

＜7月給食目標＞

“あとかたづけをきれいにしよう！”

1学期もあと1ヶ月となりました。きれいかたづけができているかな？食器が給食室にかえってこないで給食員さんが洗えなくて困ります。給食が終わったらすみやかに給食室にかえしましょう。牛乳パックも、きれいに入れましょう。

【今月の地場産物】

10日(火)・トビウオの万願寺ソース

・かぼちゃのみそ汁に
まいづるわかめが入って
います。



＜なかよし産直さんから＞

万願寺甘とう
かぼちゃ
たまねぎ
きゅうり
とうもろこし
じゃがいも
ニンニク

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 (おぎごはんの日)
2日	3日	4日	5日	6日 明日は七夕です☆
きなこあげパン こまつなとじゃこのい ために かきたまじる	ごはん しろみざかなのフライ そえやさい・ソース はるさめスープ	こくとうパン タンドリーチキン もやしいため サンラータン	チキンライス じゃがいものチーズに ほうれんそうのスープ	わかめごはん てづくりとうふ ハンバーグ たなばたじる
こまつな 小松菜には、カルシウム が多く含まれています。	はるさめ 春雨スープには、豆腐、うず ら卵、たまねぎ、ちくわ、白菜、 人参が入ります。	サンラータンは、酢、豆板 醤が入ったピリ辛中華スープ です。暑い夏にぴったりの スープですよ。		たなばたじる 七夕汁にはそうめんとおくらが 入っています。オクラは切り口 の形から星に、そうめんは天の 川に見立てています。
9日	10日	11日	12日	13日
こがたパン やきそば スパイシービーンズ りんごジャム	ごはん トビウオの まんがんじソースかけ さばかだいこんと きゅうりのピリからあえ かぼちゃのみそしる	こくさんこむぎパン チリコンカン コンソメスープ ゆでとうもろこし	えだまめごはん こうやとうふとやさい のたまごとじ すましじる	むぎごはん なつやさいカレー フルーツパンチ
スパイシービーンズは、でん ぷんをつけて揚げた豆を、パプ リカ、ガーリック、チリパウ ダーで味付けしました。	 【地場産物の日】 《まるごと京都の日》	とうもろこしは、皮をむい てすぐに茹でると、プリプリ としておいしく食べられま す。	枝豆は未成熟な大豆を収穫した もので枝付きのままあつかわれ る事が多いことから「枝豆」と 呼ばれるそうです。	なつやさい 夏野菜カレーは、 まんがんじあま 万願寺甘とうや南瓜の 入ったカレーです。

《まるごと京都の日》
10日(火)の給食は、
京都府産の牛乳、舞鶴
産の米、トビウオ、わか
め、豆腐、平天、与保呂
なかよし産直さんから、
万願寺甘とう、かぼ
ちゃ、玉葱、胡瓜、ニンニ
クを持って来てもらって
います。

17日

ぶたキムチどん
みそワタンスープ
ピーチゼリー

17日で1学期の給食が終わりま
す。夏休みになっても、3食しっか
り食べて、特に夏野菜をしっかりと
って、夏バテしないよう過し
ましょう。

＜万願寺甘とう＞
西舞鶴の万願寺地域で栽培されていたもので舞鶴生まれの京野菜です。ビタミ
ンAやビタミンCが多く含まれ、夏場のビタミン補給に最適です
その大きさから「とうがらしの王様」とも呼ばれています。「あまとくん」

＜佐波賀だいこん＞
舞鶴の特産物で「京の伝統野菜」です。水分が少なく、固めで
身が引き締まっていることから、おろしにしても水っぽくなりなく、
煮崩れしにくいのです。

