



7がつ こんだてカレンダー




舞鶴市立中舞鶴小学校

1 (月) ごはん ぶたキムチどん みそワタンスープ	2 (火) ミルクパン チリコンカン コーンスープ	3 (水) ぎゅうにくとごぼうの まぜごはん かぼちゃのそぼろに ごますあえ	4 (木) セレクトあげパン コーンサラダ たまごスープ	5 (金) むぎごはん なすいりマーボー豆腐 はるさめサラダ たなばたゼリー
<ぶたキムチどん> たくさんの野菜とぶた肉、ピリッと辛いキムチを炒めます。暑い夏でもおはしがすすむ、人気のどんぶりメニューです。	<チリコンカン> アメリカで生まれた、大豆と牛ひき肉、野菜などをトマト味で煮込んだ、栄養たっぷりのメニューです。	<かぼちゃのそぼろに> かぼちゃには色々な種類があり、ふしぎな形をしたものや、「そうめんかぼちゃ」とよばれるものもあります。ずかんで調べてみましょう。	<<セレクトあげパン>> ①きなこあげパン ②ココアあげパン ③いつものパンとイチゴジャムのなかから1つえらびましょう	<なすいりマーボー豆腐> いつものマーボー豆腐に、夏が旬のなすが入っています。ごはんにかけて、どんぶりにしてもおいしいですよ！
8 (月) ごはん ぶりかけ 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	9 (火) こくさんこむぎパン セレクトサンド ソース そえキャベツ コンソメスープ	10 (水) チキンライス ゆでとうもろこし かぼちゃのポターージュ	11 (木) こがたパン さっぱりしおやきそば スパイシービーンズ かたぬきチーズ	12 (金) むぎごはん なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト
<<まるごときょうとの日>> 調味料以外の食材はすべて、舞鶴や京都でとれたものを使っています。地元のおよさを味わって食べましょう。	<<セレクトサンド>> ①しろみざかなのフライ(さかなのすきなひとに) ②チキンカツ(おにくのすきなひとに) どちらかえらびましょう。	<<給食チョコボラ第3弾!>> とうもろこしの皮むきをします！皮やひげのようす、実のならびかたなど、実物のとうもろこしを観察してみましょう。	<さっぱりしおやきそば> いつもはソース味の焼きそばですが、7月は塩味の焼きそばです。しモン汁も入っているので、夏でもさっぱりと食べられます。	<なつやさいカレー> かぼちゃや万願寺甘とうなどの夏野菜が入ったカレーです。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう！
15 (月) うみのひ 	16 (火) こくとうパン じゃがいもと スッキーニのグラタン はるさめスープ	17 (水) ごもくチャーハン まんがんじあまとうと ちくわのいために みだくさんのみそしる	18 (木) しょくパン スラッピージョー やさいスープ	19 (金) むぎごはん キムチーズにくじゃが こまつなごまあえ セレクトフルーツ
	<ズッキーニ> 見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間です。ビタミンCをたくさんふくんだ夏野菜で、かぜ予防に効果的です。	<ごもくチャーハン> ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しらすぼし、の5つの具が入ったチャーハンなので、「五目チャーハン」といいます。	<スラッピージョー> ぼろぼろこぼれるという意味の「スラッピー」、料理を考えた人が「ジョー」ということから、この名前がついたそうです。	<<セレクトフルーツ>> ①れいとうみかん ②れいとうパイナップル どちらかえらびましょう。

7がつのきゅうしょくもくひょう
あつさにまけないしょくじをしよう!

- 1日3食きちんと食べる
- つめたいものをとりすぎない
- やさいを食べる
- よくかんで食べる



こまめに すいぶんほぎゅう!

セレクトきゅうしょく

セレクトきゅうしょくの日、自分のえらんだものを食べます。大きくなったら、自分で食事をえらぶ力がひつようになります。「自分の健康のために、何をえらんだらよいか」を考えてえらびましょう。自分がえらんだこんだては、おぼえておきましょう。

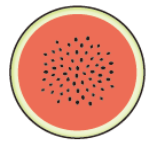
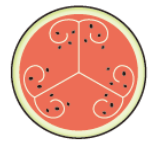
まるごときょうとの日

8日のこんだては、調味料以外の食材はすべて、まいづるやきょうとで作られた食材をつかっています。この日だけでなく、万願寺甘とうやたまねぎ、なす、とびうお、毎日のお米など、ふだんから、まいづるでとれた食材をつかって給食を作っています。

食育クイズ

今が旬のすいか。横半分に切ったとき、種はどうなっているのかな？

- ① 水分や養分の通り道の先に集まっている
- ② 甘みの強い中心に集まっている



こたえは、給食室のまえはってあるよ!