



# 7がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

### 7がつ きゅうしょくもくひょう 暑さに負けない食事をしよう!

- ☆ 朝食をとろう
- ☆ 冷たいものとりすぎに気をつけよう
- ☆ 栄養バランスのよい食事をとろう
- ☆ こまめに水分補給をしよう



<p><b>6 (月)</b></p> <p>ごはん ぶたにくのカルンあげ ちくわとわかめのスープ</p> <p>&lt;豚肉のカルン揚げ&gt; 棒状に切ったぶた肉に味付けして揚げる、かりんとうのような見た目になります。今回は、ごぼうも仲間入りです。</p>	<p><b>7 (火)</b></p> <p>こくさんこむぎパン ほしがたハンバーグ ゆでとうもろこし ミネストローネ</p> <p>&lt;星型ハンバーグ&gt; 7月7日の七夕(星祭)にちなんだ、星形のハンバーグです。ケチャップ味の手作りソースをかけていただきます。</p>	<p><b>8 (水)</b></p> <p>ごもくチャーハン ちくわとまんがんじあまとうの いために はるさめスープ</p> <p>&lt;万願寺甘とう&gt; 舞鶴市の特産品、万願寺甘とう。そのイメージキャラクターである僕は、何という名前でしょうか?</p>	<p><b>9 (木)</b></p> <p>こがたパン いちごジャム まんがんじあまとういり たんたんめん スパイシービーンズ</p> <p>&lt;万願寺甘とういり担々麺&gt; 野菜たっぷりのラーメンの上、万願寺甘とうを使った肉みそをかけていただきます。去年も大人気でした!</p>	<p><b>10 (金)</b></p> <p>むぎごはん なすいりマーボーどうふ だいずとにほしのあげに</p> <p>&lt;なす入りマーボー豆腐&gt; 7月のマーボー豆腐は、なす入りです。季節の野菜を使ったマーボー豆腐は、いつも人気です。</p>
<p><b>13 (月)</b></p> <p>ごはん イワシのかば焼き ゆかりあえ こまつなとあぶらあげのみそしる</p> <p>&lt;イワシのかば焼き&gt; 舞鶴でとれたイワシを、かば焼きにさせていただきます。甘辛いタレがかかっているため、ごはんとうちまきにいただきます。</p>	<p><b>14 (火)</b></p> <p>こくとうパン じゃがいもとズッキーニの グラタン やさいスープ</p> <p>&lt;ズッキーニ&gt; きゅうりのような見た目をしたズッキーニ。何の野菜の仲間でしょう? ヒントは、外は緑、中はオレンジ色の野菜です!</p>	<p><b>15 (水)</b></p> <p>さけわかごはん おかずセレクト みだくさんのみそしる</p> <p>&lt;おかずセレクト&gt; ①とり肉のおろしソースかけ、②サバの塩焼き から選びます。選んだ人が多かったのは、どちらのおかずでしょうか?</p>	<p><b>16 (木)</b></p> <p>パン しろみざかなの こうそうパンこやき コーンたまごスープ</p> <p>&lt;白身魚の香草パン粉焼き&gt; 白身魚に白ワインやパセリ、バジル、マヨネーズなどで和えて焼きます。上にのったカリカリのパン粉がとってもおいしい!</p>	<p><b>17 (金)</b></p> <p>むぎごはん なつやさいカレー フルーツパンチ ふくじんづけ</p> <p>&lt;フルーツパンチ&gt; 黄桃、パイナップル、みかんの缶詰とゼリーを合わせ、サイダーを注ぎます。暑い夏にぴったりのデザートです。</p>
<p><b>20 (月)</b></p> <p>ごはん トビウオのフライ まんがんじあまとうのおこね かぼちゃのみそしる</p> <p>&lt;まるごときょうとの日&gt; この日の食材は、調味料などを除き、すべて舞鶴市産か京都府産のものを使います。地元のおいしさを味わいましょう。</p>	<p><b>21 (火)</b></p> <p>ミルクパン チリコンカン トマトとレタスのスープ</p> <p>&lt;トマトとレタスのスープ&gt; いつもはサラダで食べることの多いトマトとレタスですが、スープにするとまた違ったおいしさがあります。</p>	<p><b>22 (水)</b></p> <p>ごはん ぶたキムチどん みそワタンスープ れいとうみかん</p> <p>&lt;豚キムチ丼&gt; 暑い夏でも食べやすい、人気のメニューです。給食のキムチは辛すぎず、中小ではキムチ味のメニューがいつも人気です。</p>	<p><b>23 (木)</b> 海の日</p> <p><b>24 (金)</b> スポーツの日</p> <p><b>セレクト給食</b> えらんだものに○をつけ、おぼえておきましょう。</p> <p>2日(木) あげパン 【きな粉・ココア・あげない(いちごジャム)】</p> <p>15日(水) おかず 【とり肉のおろしソースかけ・サバの塩焼き】</p> <p>30日(木) デザート 【はちみつレモンゼリー・豆乳プリン】</p>	
<p><b>27 (月)</b></p> <p>ごはん にくみそひじきどん とうふのみそしる かたぬきチーズ</p> <p>&lt;肉みそひじき丼&gt; 栄養たっぷりのひじきを、たくさん食べられるメニューです。じっくり炒めた玉ねぎとにんじんの甘みがおいしい!</p>	<p><b>28 (火)</b></p> <p>こくさんこむぎパン なすとまんがんじあまとうの ナポリタン フルーツサラダ</p> <p>&lt;なすと万願寺甘とうのナポリタン&gt; 釜でよく炒めたなすと万願寺甘とうのソースに、別の釜でゆでためんを入れて作ります。</p>	<p><b>29 (水)</b></p> <p>チキンライス じゃがいものチーズに たまごスープ</p> <p>&lt;じゃがいものチーズ煮&gt; いつも人気のメニューです。給食より6月号には、電子レンジで作れるレシピを紹介しました。ぜひチャレンジしてみましょう。</p>		
<p><b>まいづるでとれた食材を使っています</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 13日 イワシ</li> <li>◆ 20日 トビウオ、わかめ</li> <li>● 7日 玉ねぎ、にんにく、じゃがいも</li> <li>● 8日 万願寺甘とう、玉ねぎ</li> <li>● 9日 万願寺甘とう</li> <li>● 17日 万願寺甘とう</li> <li>● 20日 万願寺甘とう、かぼちゃ、玉ねぎ</li> <li>● 28日 万願寺甘とう</li> <li>● 30日 万願寺甘とう</li> </ul>				