

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



1 (木) あげパンセレクト きりぼしだいこんのごまあえ かきたまじる	2 (金) むぎごはん なつやさいカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ
揚げパンセレクト きな粉揚げパン ココア揚げパン 揚げないパンといちごジャム	<夏野菜カレー> かぼちゃや万願寺甘とうなどの旬の夏野菜がたくさん入ったカレーです。しっかり食べて、暑さには負けない体を作りましょう！

5 (月) ごはん トピウオのフライ まんがんにあまとうのしおこんぶいため かぼちゃのみそしる	6 (火) こくさんこむぎパン ニギスのごまフライ そえキャベツ ソース たなばたスープ	7 (水) ウズベキスタンふうピラフ パインサラダ ガロフふうスープ	8 (木) こがたパン しおやきそば のりしおビーンズ いちごジャム	9 (金) むぎごはん なすいりマーボー豆腐 はるさめサラダ
いただきます！まいづるの日 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。	<七タスープ> 七夕は、天の川の両脇にある牽牛星(彦星)と織女星(織姫)が年に一度7月7日の夜に会うことができるという行事で、星祭とも呼ばれます。その星をイメージした七夕のスープです。	舞鶴市とウズベキスタン 舞鶴市とウズベキスタンは、第二次世界大戦頃から深い交流があります。23日から開幕する東京オリンピックでは、舞鶴市はウズベキスタンのホストタウンにもなっています。	<塩焼きそば> 暑い夏でもさっぱりと食べられるように、塩とレモン汁をきかせて味付けしました。ほんのり香るごま油がポイントです。	<なす入りマーボー豆腐> 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。ごはんにかけても美味しいですよ！

12 (月) ごはん ひじきとまんがんにあまとうの ピリからどん じゃがいものみそしる デザートセレクト	13 (火) こくとうパン なすとまんがんにあまとうの ナポリタン フルーツサラダ
デザートセレクト はちみつレモンゼリー 豆乳プリン わらびもち の中から、1つ選びましょう。	万願寺甘とう 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？

セレクト給食

えらんだものに をつけ、おぼえておきましょう。

1日(木) あげパン
() きな粉
() ココア
() あげないパンといちごジャム

12日(月) デザート
() はちみつレモンゼリー
() 豆乳プリン
() わらびもち

まいづるでとれた食材を使っています

- 🍎 5日 トピウオ、わかめ
- 🍎 6日 ニギス
- 🍎 2日 万願寺甘とう
- 🍎 5日 万願寺甘とう、かぼちゃ、玉ねぎ
- 🍎 8日 万願寺甘とう、玉ねぎ
- 🍎 12日 万願寺甘とう、にんにく
- 🍎 13日 万願寺甘とう、にんにく

警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。

食べ物なぞなぞ 答えははるぐち先生に聞いてね！

- 【レベル 1】 みそ汁の中で泳いでいるカメってどんなカメ？
- 【レベル 2】 犬が食べると「ホッ」とする食べ物はなーんだ？ ヒント：犬は英語で...？
- 【レベル 3】 あなが5こある食べ物はなーんだ？ ヒント：レンコンじゃないよ！「あな」が「5」こで...？
- 【レベル 4】 みんながほめてくれる名前の食べ物はなーんだ？ ヒント：みんなが「ステキ！」とほめてくれます。
- 【レベル 5】 蚊が池に落ちたら、ある野菜に変身したよ。なーんだ？ ヒント：池に落ちたら、「ポチャッ」と音がしたよ！