



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



1 (水)

コーンピラフ
もやしソテー
はるさめスープ

<春雨スープ>

7月には春雨スープと春雨サラダがありますが、献立によって春雨の種類や長さを変更しています。

2 (木)

シュガーあげパン
パインサラダ
ABCスープ

<シュガー揚げパン>

中舞鶴小学校の揚げパンは、ココア揚げパン・きな粉揚げパン・シュガー揚げパンがありますが、シュガー揚げパンが一番人気になっています。

3 (金)

むぎごはん
イワシのかば焼き
ぶたじる
しそひじきふりかけ

<イワシのかば焼き>

焼きという名前になっていますが、かたくり粉をまぶして揚げたイワシにタレを絡めています。揚がっているので、イワシの骨まで食べられるようになっています。

6 (月)

ごはん
まいづるかいじカレー
トッピングチップス

全曜日
じゃなくても
カレーの日

<まいづる海自カレー>

舞鶴の海上自衛隊の艦艇で食べられているカレーをもとに給食向けにアレンジした献立です。トッピングチップスをカレーにのせて一緒に食べましょう。

7 (火)

こくさんこむぎパン
きのこまんがんにあまとう
のミートスパゲティ
レモンサラダ



<レモンサラダ>

7月7日は七夕の日です。天の川で織姫と彦星が年に一度再会できるという伝説にちなんで、レモンサラダにはいつもと違ったにんじんの形が入っている…かも?

8 (水)

チキンライス
じゃがいものチーズにかきたまじる

<チキンライス>

中舞鶴小学校のチキンライスにはよりおいしそうに見えるようにケチャップの他にパプリカパウダーを加えています。

9 (木)

こがたパン
やきそば
フルーツポンチ

<焼きそば>

焼きそばにはたくさんの具材が使われています。ぶた肉やちくわ、キャベツやにんじん、たまねぎやもやしなどが使われています。

10 (金)

むぎごはん
まいづるかいほカレー
コールスローサラダ

全曜日は
カレーの日

<まいづる海保カレー>

舞鶴の海上保安庁の艦艇で食べられているカレーをもとに給食向けにアレンジした献立です。カレー自体は少ないですが、ごはんと混ぜて食べましょう。

13 (月)

ごはん
トビウオのフライ
まんがんにあまとうとかまぼこいため
まいづるさんじゃがいもと
まいづるわかめのみそしる



<<いただきます! まいづるの日>>

詳しくは右側の説明を読んでもください。

14 (火)

ミルクパン
タンドリーチキン
たまごとレタスのスープ

<タンドリーチキン>

インドの特殊な釜「タンドール」で焼いていたため、タンドリーチキンという名前になりました。

15 (水)

キムチチャーハン
はるさめサラダ
ちゅうかスープ

<<1学期最後の給食>>

1学期の給食は4月13日から始まり、給食の時間には合計62本の動画を見てもらいました。印象に残っている内容はありますか?

7月13日 (月) は

いただきますまいづるの日です! この日の献立は、万願寺甘とうや舞鶴の海でとれたわかめと旬のトビウオに加えて、舞鶴の学校給食のために栽培

されたじゃがいもなど、舞鶴でとれた食材が多く使われている日です!



まいづるでとれた食材を使っています

- 3日 イワシ
- 13日 トビウオ わかめ
- 7日 万願寺甘とう
- 13日 万願寺甘とう

お米やかまぼこ・じゃがいもなども、まいづる産のものを使用しています。