



# 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



## 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。

- |            |           |
|------------|-----------|
| 4日(木) 揚げパン | 9日(火) チキン |
| ( )        | ( )       |
| ココア揚げパン    | タンドリーチキン  |
| ( )        | ( )       |
| 抹茶きな粉揚げパン  | とり肉の竜田揚げ  |
| ( )        | ( )       |
| ブルーベリージャム  |           |

## まいづるでとれた食材を使っています

- 🍌 5日 トビウオわかめ
- 🍌 11日 ニギス
- 🍎 2日 万願寺甘とう
- 🍎 5日 万願寺甘とう
- 🍎 10日 万願寺甘とう
- 🍎 12日 万願寺甘とう

お米や削り節など、まいづる産のものを使用しています。

<b>1 (月)</b> ごはん ぶたにくじゃが ごまあえ 	<b>2 (火)</b> ミルクパン なつやさいミートスパゲティ レモンサラダ 	<b>3 (水)</b> とりごぼうごはん こまつなとじゃこのいために すましじる 	<b>4 (木)</b> セレクトあげパン はるさめサラダ やさいスープ 	<b>5 (金)</b> むぎごはん 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 かぼちゃとわかめのみそしる 
<ぶた肉じゃが> 肉じゃがは舞鶴が発祥の料理とされています。肉じゃがを作るときは牛肉を使うことが多いですが、今回はぶた肉を使ってさっぱりと仕上げています。	<レモンサラダ> レモンサラダには普段のサラダのドレッシングとは違い、レモンの果汁を使っています。不足しがちなビタミンCも多く含まれています。	<小松菜とじゃこの炒め煮> 小松菜とじゃこの炒め煮に使われている小松菜もちりめんじゃこもカルシウムがたくさん含まれています。	<<揚げパンセレクト>> ① ココア揚げパン ② 抹茶きな粉揚げパン ③ パン+ブルーベリージャム の中から、1つ選びましょう。	<<いただきます!まいづるの日>> この日の献立は、舞鶴の海でとれたわかめと今の旬のトビウオなど舞鶴でとれた食材が多く使われている「いただきますまいづるの日」です。
<b>8 (月)</b> ごはん なつやさいマーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル 	<b>9 (火)</b> こくさんこむぎパン チキンセレクト レタスとたまごのスープ 	<b>10 (水)</b> 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 はるさめスープ 	<b>11 (木)</b> こがたパン やきそば ニギスのごまフライ 	<b>12 (金)</b> むぎごはん なつやさいカレー フルーツパンチ 
<夏野菜マーボー豆腐> 7月のマーボー豆腐は、なすや万願寺甘とうの季節の野菜を使っています。ごはんと一緒に食べるとよりおいしいです。	<<チキンセレクト>> ① タンドリーチキン ② とり肉の竜田揚げ どちらを選びましたか?	<万願寺甘とうとちくわの炒め煮> 一緒に食べられることの多い万願寺甘とうとちくわですがどちらも舞鶴で有名な食材です。よく味わって食べましょう。	<ニギスのごまフライ> 魚の姿、形が「キス」という魚に似ていることから、“ニギス”という名前になりました。給食では揚げ物にしています。干物でもおいしい魚です。	<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。1学期最後の給食をしっかり食べましょう!

※ 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。

## 1学期給食のお残しの量

1学期の給食は4月12日からスタートして、7月14日まで62回あります。

そのうち6月24日までの48回の中で、

給食のお残しの合計は35kg以上ありました。

給食は栄養のバランスを考えて作られていますが、皆さんが食べてくれない意味がありません。お腹が痛かったり、体調が悪かったりとあまり食べられない日もあるかもしれませんが、7月以降の給食や夏休みに入ってからの家でのごはんなど、自分の決めた量を食べて、元気な体をつくりましょう!!

## 35kgってごはん何杯分?

1学期の給食のお残しの合計35kgは、皆さんが普段食べている給食のごはんの約何杯分でしょう?

- ① 約100杯分
- ② 約150杯分
- ③ 約200杯分

答えは裏面に

