



7月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校

〈7月のめあて〉 すききらいせず何でも食べよう！

ぎゅうにゅう まいにち
《牛乳は毎日つきます》

しっかり食べて夏ばて予防！

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水

分や食事をしっかりととり、夏を元気に過ごしましょう。



6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん トビウオのフライ 万願寺甘とうの塩昆布炒め じゃがいもと舞鶴わかめのみそ汁	国産小麦パン ポークビーンズ 夏みかんのサラダ 七夕ゼリー	ウインナーピラフ じゃがいものチーズ煮 卵スープ	小型パン しょうゆラーメン 小松菜とじゃこの炒め煮 いちごジャム	まいづる海保カレー コールスローサラダ
「いただきます まいづるの日」 舞鶴の海でとれた魚や、舞鶴で収穫された野菜を使った献立です。	〈夏みかんのサラダ〉 夏みかんは、酸味が少なく、すっきりとした甘み、ほのかな苦み特徴です。暑い夏にぴったりの果物です。	〈ウインナーピラフ〉 ピラフは、炒めた米を具材や香辛料と一緒に炊いた料理です。給食では、味付けした具材をご飯に混ぜます。	〈小松菜とじゃこの炒め煮〉 小松菜とじゃこには、カルシウムがたくさん含まれています。丈夫な骨をつくるために、しっかり食べましょう。	〈まいづる海保カレー〉 舞鶴市にある海上保安庁の巡視船乗組員や、海上保安学校で食べられている秘伝のカレーレシピを再現します。
13日(月)	14日(火)	15日(水)	★今月の地場産物 6日(月)トビウオ 13日(月)イワシ   6日(月)舞鶴わかめ、万願寺甘とう、じゃがいも   	
ごはん イワシのかば焼き ゆかり和え 沢煮椀	ミルクパン マカロニグラタン ミネストローネ	ジャンバラヤ フルーツパンチ コンソメスープ		
〈イワシのかば焼き〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なイワシを油で揚げ、手作りの甘辛いたれをからめます。	〈マカロニグラタン〉 マカロニは、イタリア料理で使われるパスタの一種で、イタリア語では「マッケローニ」といいます。	1学期最後の給食です。 めざせ！おのこし0！		

★今月の地場産物

6日(月)トビウオ

13日(月)イワシ



6日(月)舞鶴わかめ、万願寺甘とう、じゃがいも



「いただきます まいづるの日」

6日に「いただきます まいづるの日」給食を実施します。

牛乳や調味料以外の米、魚、野菜などの食材に、できる限り舞鶴市内産のものを使用する取組です。舞鶴の特産物である万願寺甘とうも使用します。地元の食材を使用した給食や食材の学習を通して、地産地消のよさを知り、郷土を愛する気持ちをもってもらいたいと考えています。

「まいづる海自カレー・まいづる海保カレー」

舞鶴市は、全国で唯一、海上自衛隊の地方総監部と海上保安庁本部がともに所在する市です。その特色を生かし、7月の「海の日」にちなんで、3日にまいづる海自カレー、10日にまいづる海保カレーを提供します。具材も見た目も味も違う2つのカレーを味わってみてください。

保護者の方へ

給食終了後、白衣を持ち帰ります。ほつれやボタンなど修繕が必要な場合は、直していただけると大変ありがたいです。ご協力をよろしくお願いいたします。洗濯、アイロンをしていただき、終業式までに持たせてください。夏休み中は、学校で白衣を保管します。

夏野菜を食べよう！

夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げるはたらきがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。積極的に食べましょう。



一口だけでも食べてみよう！



今は苦手なもので、年齢が上がるにつれて食べられるようになることがよくあります。これは、味やにおいなどを経験し、くり返し食べることで食べ慣れていくためです。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

7月 学校給食予定献立表 〈主な使用食材〉

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (基準)
				体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	牛肉とごぼうのまぜごはん 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁		牛乳 たまご 高野豆腐 牛肉 油あげ わかめ みそ	米 さとう 白ごま ごま油 サラダ油	ごぼう さんどうめ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	エネルギー (650kcal) たんぱく質 (21~33g) カルシウム (350mg)
2	木	セルフドッグ ABCスープ		牛乳 ベーコン	パン サラダ油 じゃがいも ABCマカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん	617kcal 26.0g 473mg
3	金	まいづる海自カレー トッピングチップス 福神漬け		牛乳 とり肉	米 麦 サラダ油 揚げ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト水煮 セロリ にんにく しょうが ごぼう 福神漬け	651kcal 21.3g 284mg
6	月	ごはん トビウオのフライ 万願寺甘とうの塩昆布炒め じゃがいもと舞鶴わかめのみそ汁		牛乳 トビウオ 塩こんぶ とうふ 舞鶴わかめ みそ	米 ごま油 じゃがいも 白ごま 揚げ油	万願寺甘とう たまねぎ	623kcal 23.4g 321mg
7	火	国産小麦パン ポークビーンズ 夏みかんのサラダ 七タゼリー		牛乳 ぶた肉 大豆	パン じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ 夏みかん	595kcal 24.6g 356mg
8	水	ウインナーピラフ じゃがいものチーズ煮 卵スープ		牛乳 ウインナー ベーコン チーズ とうふ たまご	米 バター じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん パプリカ えのきたけ ほうれん草	585kcal 22.2g 327mg
9	木	小型パン いちごジャム しょうゆラーメン 小松菜とじゃこの炒め煮		牛乳 ぶた肉 じゃこ	パン 中華麺 ごま油 サラダ油 白ごま	にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ	616kcal 24.7g 384mg
10	金	まいづる海保カレー コールスローサラダ		牛乳 大豆 合いびき肉	米 麦 サラダ油 さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ トマト水煮 きゅうり キャベツ コーン	619kcal 22.6g 287mg
13	月	ごはん ゆかり和え イワシのかば焼き 沢煮椀		牛乳 イワシ ぶた肉	米 でんぷん 揚げ油 さとう	キャベツ はくさい にんじん だいこん えのきたけ	603kcal 26.9g 303mg
14	火	ミルクパン マカロニグラタン ミネストローネ		牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン	パン バター マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん トマト水煮 にんにく	604kcal 22.8g 348mg
15	水	ジャンバラヤ フルーツパンチ コンソメスープ		牛乳 とり肉 ベーコン	米 サラダ油 さとう ゼリー	にんにく たまねぎ ピーマン 黄桃 みかん にんじん はくさい	531kcal 16.0g 314mg

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 23.3g カルシウム 340mg

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすこし

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---