

給食だより

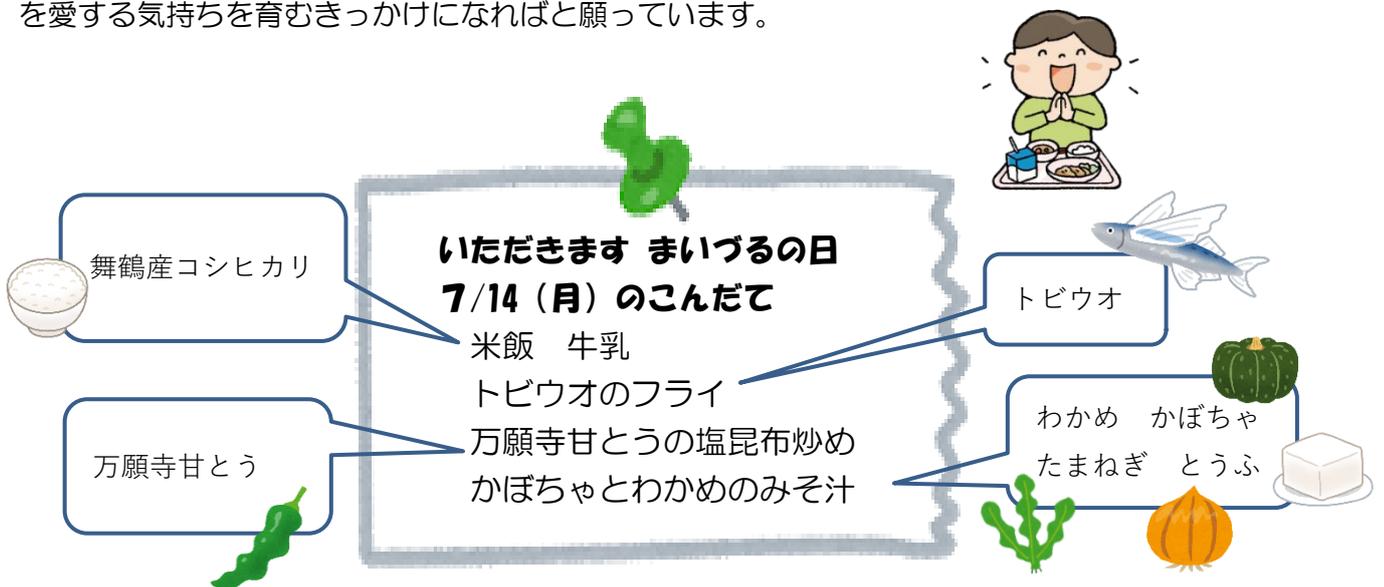
令和7年 7月
舞鶴市立志楽小学校

7月14日は「いただきます まいづるの日」

7月に「いただきます まいづるの日」の取組をします。

この日の給食では、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元の農業・水産業を身近に感じ、ふるさとを愛する気持ちを育むきっかけになればと願っています。



飛魚 (トビウオ)

トビウオは、漢字で「飛魚」と書きます。その名前の通り、飛ぶことができる魚です。トビウオが飛ぶのは、大きな魚におそわれた時や船におどろいたときです。鳥のように長く飛べるわけではありませんが、海面から空中へ飛び出し、およそ100メートル～300メートルほど大きなひれでバランスを取って飛びます。

トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。



万願寺甘とう

～舞鶴生まれの京の伝統野菜～

万願寺甘とうは、舞鶴市万願寺地域で栽培されていた京の伝統野菜です。果肉が大きく、やわらかくて甘みがあるのが特徴です。5月下旬ごろから出荷が始まり、6月から給食でも登場しています。

万願寺甘とうの栄養は、ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。夏場のビタミン補給にぴったりの野菜です。

万願寺甘とうキャラクター
あまとくん



舞鶴産コシヒカリ

舞鶴の加佐地区で給食用に作られたコシヒカリを100%使用しています。冷めてもパサパサになりにくく、おいしさが持続するのが特徴です。



かぼちゃとわかめのみそ汁

かぼちゃ、たまねぎ、とうふ、わかめの入ったみそ汁です。

わかめは、舞鶴湾でとれたわかめを乾燥させたものです。



地産地消の取組について

舞鶴市の学校給食では、地元産の食材を取り入れています。

米 飯 …舞鶴市内で作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。

農産物 …万願寺甘とうなど舞鶴産の野菜を積極的に使用しています。

水産物 …舞鶴でとれた魚を計画的に使用できるようにしています。

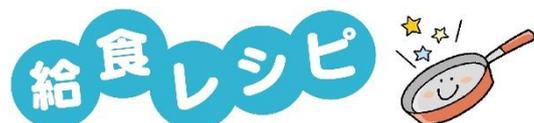
『うおづくん』



舞鶴のさかな

舞鶴産の魚 年間使用予定 ※ 漁獲量により変更される場合があります。

4月：サバ	9月：サバ、へしこ	1月：シイラ、アジ、わかめ
5月：サゴシ、イワシ	10月：アジ、イワシ	2月：ブリ、イワシ
6月：サバ、カマス	11月：エテカレイ、サゴシ	3月：サバ
7月：スズキ、トビウオ、わかめ	12月：エテカレイ、カマス	



夏野菜のミートグラタン

材料（1人分）

- ・あいびき肉 20g
- ・なす 30g
- ・たまねぎ 20g
- ・万願寺甘とう 5g
- ・ズッキーニ 10g
- ・トマト 10g
- ・サラダ油 0.5g
- ・小麦粉 1g
- ・ケチャップ 10g
- ・ウスターソース 3g
- ・食塩 0.2g
- ・こしょう 0.02g
- ・チーズ 9g
- ・紙カップ 1枚

作り方

- ① なす、ズッキーニは半月切り、たまねぎは粗みじん、万願寺甘とうは乱切り、トマトは角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、合いびき肉、小麦粉を炒める。色が変わってきたら、たまねぎ、万願寺甘とう、なす、ズッキーニ、塩、こしょうを入れてさらに炒める。
- ③ トマトを入れて炒め、ケチャップ、ウスターソースを入れる。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、火を止め、紙カップに入れてチーズをかける。
- ⑤ 180度に温めておいたオーブンに入れて焼き色がつくまで焼く。

夏野菜たっぷり！
万願寺甘とうも入っています。