

1がっこんだてひょう

H30年7月 余内小学校

《牛乳は毎日つきます》



「まるごときょうとの日」の取組

去年に引き続き、今年も「まるごときょうとの日」の取組をします。2日の給食は、舞鶴産のトビウオやわかめ、万願寺甘とう、佐賀大根、京都府産のかぼちゃなど舞鶴市内産・京都府内産の食材を使った献立です。子どもたちが地産地消のよさを知り、郷土を愛する気持ちが育つことを願っています。

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ごはん トビウオの まんがんじソース さばかだいこんの ピリからあえ かぼちゃのみそしる	とりめし だいずとにほしの あげに すましじる	こくとうパン まんがんじの ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ	むぎごはん ぶたキムチどん みそワントンスープ	パン ほしがたハンバーグ そえキャベツ ミネストローネ たなばたゼリー リンゴジャム
「まるごと きょうとの日」	<鶏飯> 鶏肉、干しいたけ、 油揚げ、にんじんを砂糖 としょうゆ、酒で味付け し、しょうゆごはんに混 ぜ込みます。	<コールスローサラダ> きゅうりとキャベツ、 コーンをオリーブ油と酢 しょうゆ、砂糖で作った ドレッシングと和えま す。	<豚キムチ丼> 豚肉とキムチ、キャベツ 玉ねぎ、ニラをごま油で炒 め、しょうゆや砂糖、中華 スープの素で味付けしま す。少し豆板醤も入ってい ます。	たなばたこんだて ~七夕献立~ 1日早いのですが、七 夕にちなんで、星の形の ハンバーグと天の川をイ メージしたゼリーが出ま す。
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ごはん しろみざかなの ピリからやき わかめあえ とうふのみそしる	チキンライス じゃがいもの チーズに やさいスープ	こくさんこむぎパン チリコンカン コンソメスープ	むぎごはん なつやさいカレー フルーツパンチ ふくじんづけ	こがたパン やきそば パキパキきゅうり ゆでトウモロコシ
<白身魚のピリ辛焼き> 白身魚にんにく、しょ うが、砂糖、しょうゆ、酒 豆板醤、リンゴピューレ、 ごまで下味をつけてから、 オーブンで焼きます。	<チキンライス> 鶏肉とみじん切りにした 玉ねぎ、にんじんを炒めて ケチャップとコンソメ、 塩・こしょうで味付けし、 ごはん混ぜ込みます。	<チリコンカン> 茹でた大豆と牛挽肉、 玉ねぎ、にんじんを炒め て、カレー粉やケチャッ プなどの調味料で味付け します。	<夏野菜カレー> 鶏肉、じゃがいも、玉 ねぎ、かぼちゃ、万願寺 甘とうが入ったカレーで す。夏が旬の野菜が入っ ています。	【トウモロコシの皮むき】 130本のトウモロコ シの皮むきを1年生にし てもらい、全校のみんな に食べてもらう予定で す。
16 (月) 祝日	17 (火)	こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物 かげつ 2日(月) トビウオ かんそうまいづる 乾燥舞鶴わかめ  舞鶴のさかな		
うみひ 海の日 	ごもくチャーハン ちくわのゆかりあげ はるさめスープ すいかゼリー がっき さいご きゅうり 1学期、最後の給食 です。みんなで楽しく 食べましょう!	なつ やさい た 夏野菜を食べよう! なつ やさい なまえ とお なつ しゅん やさい 夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、ト マトやきゅうり、かぼちゃやナス、オクラ、ゴー ヤ、トウモロコシなどがあります。旬の野菜は、た くさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的 に食べましょう。また、夏野菜には水分が多く含ま れているので、汗をかく季節には水分補給にもなり ます。また、ビタミンやミネラルも一緒にとること ができ、栄養補給にも効果的です。		

