



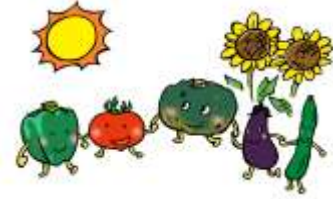
7月こんだてひょう



R3 舞鶴市立新舞鶴小学校

～いただきますまいづるの日～ 7月1日(木)

万願寺あまとう、かぼちゃ、たまねぎ
舞鶴産のトビウオ、わかめも登場します



1(木)



むぎ
麦ごはん
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
かぼちゃのみそしる

2(金)



きなこあげパン
きりぼしだいこん
切干大根のごまあえ
かきたまじる

～いただきますまいづるの日～
調味料以外の食材は舞鶴でとれたものです。

大豆を炒って
粉にしたもの
がきな粉です。



5(月)



ひじきとまんがんじあま
とうのピリからどん

じゃがいものみそ汁

6(火)



ウズベキスタン風ピラフ
パインサラダ

野菜スープ

7(水)



国産小麦パン

星型ハンバーグ

春雨スープ



8(木)



むぎ
麦ごはん

なす入り麻婆豆腐

大豆と煮干しの揚げ煮

9(金)



こがな
小型パン

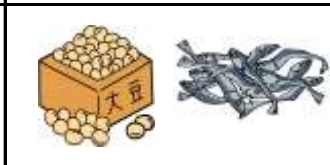
焼きそば

コールスローサラダ



＜ひじきとまんがんじあま
とうのピリからどん＞
鶏ひき肉、万願寺あまとう、ひじ
き、などの材料を豆板醤、砂糖、
しょう油でピリ辛味の具をつくり
ます。

引き揚げがつかないご縁を「東京
オリンピック・パラリンピック」
につなげようと、舞鶴はウズベキ
スタンのホストタウンになってい
ます。応援の意味を込めた給食で
す。



コールスローサラダのコールス
ローとは、キャベツの入ったサラ
ダのことです。オランダ語の
koolsalade (キャベツサラダ) が
もとになっているそうです。

12(月)



夏野菜カレー

フルーツパンチ

福神漬



13(火)



鶏ごぼうごはん

ニギスの磯ごま揚げ

すまし汁

地場産物の日



今月の地産地消

- ・トビウオ
- ・ニギス
- ・舞鶴わかめ
- ・かぼちゃ
- ・万願寺あまとう

7月の目標

おやつを食べ方について考えよう

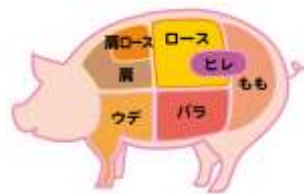


給食献立 レシピ

ポークチャップ

＜材料 4人分＞

- 豚肉 240g
- 玉ねぎ 中～大の大きさ1個
- ケチャップ 60g(大さじ4)
- さとう 4g(小さじ1)
- しょう油 12g(大さじ1)
- ウスターソース 8g(小さじ1 1/2)
- 塩コショウ



＜作り方＞

- ①豚肉と玉ねぎを炒める。
- ②塩コショウ、ケチャップ、さとう、しょう油、ウスターソースで味付ける。

豚肉の色が変わるぐらいよく炒めてね。



じゃがいものチーズ煮

＜材料＞

- じゃがいも 中2個
- ベーコン 14g
- プロセスチーズ 1個
- パセリ 適量
- コンソメの素 小さじ1/2



＜作り方＞

- ①じゃがいもの皮をむき1cmいちょうに切る
- ②じゃがいもをやわらかくゆでる。
- ③ベーコン、コンソメの素を加えて好みの水分にする。
- ④チーズ、パセリを加える。
(水分が少ないとこふきいものような感じになり、水分が多いととっとりとします。)

調理をする前には、手洗いを！



