

# 7月こんだてひょう



舞鶴市立新舞鶴小学校

## 7月の目標

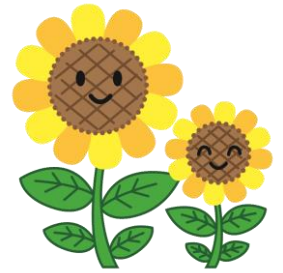
おやつを食べ方について考えよう



## ～今月の地産地消～

今月も地元で作られた旬の野菜を届けてもらいます。たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、万願寺甘とうなどを予定しています。

夏にとれる野菜は水分が多く、暑い時に体を冷やす役目をしてくれます。旬の野菜のいいところは、おいしくて栄養たっぷり、ねだんも安いことです。舞鶴産のトビウオ、わかめも登場します。7月13日(金)には「まるごときょうとの日」給食を実施します。



「七夕こんだて」です

☆



<p><b>2(月)</b> </p> <p>豚キムチ丼 ワンタンスープ 冷凍みかん 冷凍ミカンの季節です 和歌山で収穫された物を冷凍保存し暑い夏に食べることができます。</p>	<p><b>3(火)</b> </p> <p>きな粉揚げパン ごますあえ 野菜スープ きな粉は大豆の加工品 あげパンは、みんな大好きですね。今月はきな粉です。</p>	<p><b>4(水)</b> </p> <p>たけのこいりごもくごはん とりにくのいそべ揚げ とうふのみそ汁 5年1組リクエスト たけのこごはん、親子うどん、フルーツパンチの献立を考えてくれましたが、日付を変えて採用しました。</p>	<p><b>5(木)</b> </p> <p>5年生野外活動 こくとうパン ミートボールラタトゥイコ コールスローサラダ ラタトゥイコ フランス南部の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理です。初登場？</p>	<p><b>6(金)</b> </p> <p>5年野外活動 わかめごはん ほしがたハンバーグ そえキャベツ すまし汁 5年3組リクエスト わかめごはん、ラーメン、野菜チップスの献立を考えてくれました。ラーメンと野菜チップスは小型パンとあわせています。</p>
<p><b>9(月)</b> </p> <p>夏野菜カレー フルーツパンチ 福神漬け &lt;夏野菜&gt; かぼちゃ、万願寺あまとう フルーツパンチは5年1組のリクエスト献立からです。</p>	<p><b>10(火)</b> </p> <p>こがたパン みそラーメン やさいチップス とうもろこし 5年3組リクエスト ラーメンとやさいチップス</p>	<p><b>11(水)</b> </p> <p>チキンライス じゃがいものチーズに たまごスープ 5年2組リクエスト</p>	<p><b>12(木)</b> </p> <p>こくさんこむぎパン チリコンカン コンソメスープ チリコンカン アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ風料理です。豆と肉を煮込んでケチャップとカレー粉でスパイシーに仕上げます。</p>	<p><b>13(金)</b> </p> <p>とびうおのまんがんにソースかけ さばかだいこんときゅうりのピリからあえ かぼちゃのみそ汁 &lt;まるごときょうとの日&gt; 京都府内でとれた材料を使って作ります。京のブランド野菜、万願寺甘とうも登場します。</p>

ひまわり学級の皆さんにトウモロコシの皮むきをしてもらいます。全校で630人分158本になります。

**16(月)**

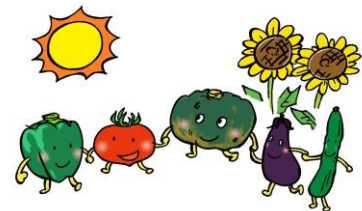
海の日

**17(火)**

カレーミートサンド  
ミネストローネ  
セレクトデザート  
1学期の給食最終日  
もうすぐ夏休みです。暑い夏を元気に乗り切りましょう。そのためには、規則正しく食事をしましょう。

セレクトデザートは、青りんごゼリーかヨーグルトのどちらかをえらびます。

おやつに冷やした野菜はいかがですか？



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、かぼちゃやなす、オクラ、ゴーヤ、とうもろこし、万願寺あまとうなどがあります。野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。