



<p>~今月の地産地消~ 2日(水) トビウオ 8日(火) さば 14日(月) ススキ 7日(月)、14日(月)万願寺甘とう</p> <p>トビウオは大きな魚などに襲われると、全速力で泳ぎます。そして海面から空中へ飛び出し、大きなヒレでバランスをとって飛びます。</p>  <p>7月21日は海の日。 海の恵み、魚を食べよう!</p>	<p>1日(火) ごはん、しそこんぶふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りナポリタン</td> <td>コールスローサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>タンドライーチキン</td> </tr> </table> <p>旬の野菜 なす</p> 	なす入りナポリタン	コールスローサラダ	チーズ	タンドライーチキン	<p>2日(水) 五目ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ひじきと平天の煮物</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>トビウオのフライかけソース</td> </tr> </table>  <p>舞鶴のさかな</p>	もやしとほうれん草のナムル	ひじきと平天の煮物	みかん缶	トビウオのフライかけソース	<p>3日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table> 	じゃがいものチーズ焼き	小松菜のごま和え	つぼ漬け	豚肉のみそ炒め	<p>4日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>金曜日はどカレーの日</p>  <p>夏野菜カレー</p> 	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	ハムカツ				
なす入りナポリタン	コールスローサラダ																							
チーズ	タンドライーチキン																							
もやしとほうれん草のナムル	ひじきと平天の煮物																							
みかん缶	トビウオのフライかけソース																							
じゃがいものチーズ焼き	小松菜のごま和え																							
つぼ漬け	豚肉のみそ炒め																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	ハムカツ																							
<p>7日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>七タゼリー</td> <td>肉団子のケチャップあん</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>万願寺入りチャプチェ</td> </tr> </table> 	七タゼリー	肉団子のケチャップあん	パキパキきゅうり	万願寺入りチャプチェ	<p>8日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきのつるつる炒め</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>白菜の塩昆布和え</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table> <p>わかめスープ</p>  <p>地産地消</p> <p>京都府の海でとれたさばです</p>	しらたきのつるつる炒め	枝豆	白菜の塩昆布和え	さばのみそ煮	<p>9日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>コーン炒り卵</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> 	切干大根のあっさりナムル	コーン炒り卵	杏仁豆腐	揚げギョーザ	<p>10日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>かぼちゃのうま煮</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table> 	もやし炒め	かぼちゃのうま煮	梅干し	豚肉のかりん揚げ	<p>11日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>  <p>ハヤシ</p> 	まめまめサラダ	梨ゼリー	ブロッコリーの昆布茶和え	コロッケ
七タゼリー	肉団子のケチャップあん																							
パキパキきゅうり	万願寺入りチャプチェ																							
しらたきのつるつる炒め	枝豆																							
白菜の塩昆布和え	さばのみそ煮																							
切干大根のあっさりナムル	コーン炒り卵																							
杏仁豆腐	揚げギョーザ																							
もやし炒め	かぼちゃのうま煮																							
梅干し	豚肉のかりん揚げ																							
まめまめサラダ	梨ゼリー																							
ブロッコリーの昆布茶和え	コロッケ																							
<p>14日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>ススキのフライかけソース</td> </tr> </table>   <p>舞鶴のさかな</p>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	キャベツのしそ和え	抹茶わらび餅	ススキのフライかけソース	<p>15日(火) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>パイ缶</td> <td>ハンバーグ夏野菜ソース</td> </tr> </table>	レモンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	パイ缶	ハンバーグ夏野菜ソース	<p>16日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	春雨サラダ	じゃがいものそぼろ煮	ミニトマト	ちくわの磯辺揚げ	<p>17日(木) 黒糖パン</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の野菜炒め</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table> <p>コーンポタージュスープ</p> 	小松菜の野菜炒め	オレンジ	ブロッコリーの昆布茶和え	ミンチカツ	<p>18日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニヨーグルトゼリー</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>  <p>終業式</p> <p>金曜日はどカレーの日</p>	ツナサラダ	のり豆ポテト	ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具
万願寺とこんにゃくの炒め煮	キャベツのしそ和え																							
抹茶わらび餅	ススキのフライかけソース																							
レモンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
パイ缶	ハンバーグ夏野菜ソース																							
春雨サラダ	じゃがいものそぼろ煮																							
ミニトマト	ちくわの磯辺揚げ																							
小松菜の野菜炒め	オレンジ																							
ブロッコリーの昆布茶和え	ミンチカツ																							
ツナサラダ	のり豆ポテト																							
ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具																							
<p>旬の味覚 万願寺甘とう</p> <p>万願寺甘とうは舞鶴市万願寺地域が発祥の「京の伝統野菜」です。誕生は今から約100年前の大正末期から昭和初期にかけてと言われていました。</p> <p>万願寺甘とうの栄養成分は、ビタミンAやビタミンCが多く、特にビタミンAはピーマンの2倍も含まれており、夏場のビタミン補給に最適です。</p> <p>あまとくんです。よろしくね!</p> 	<p style="text-align: center;">7月17日(木)はパン給食です</p> <p>今年度は年間4回パンの給食を予定しています。7月は「黒糖パン」です。</p> <p>パンは直接素手で触るので、給食の前にはいつもより念入りに手洗いをし、清潔なハンカチで拭きましょう!</p> <p>★夏を乗り切る「豚と牛乳」★</p> <p>夏になるとのどごしのよい冷たいめん類や甘い清涼飲料水、アイスなど炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちです。炭水化物の代謝にはビタミンB₁が必要ですが、炭水化物をとり過ぎるとビタミンB₁が不足し、疲労感や集中力の低下などにつながる可能性があります。そこで有効なのが豚肉です。豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。</p> <p>また牛乳には骨を作るカルシウムのほか、血液を作るたんぱく質も豊富です。夏前から少し強めの運動をした後に牛乳を飲む習慣をつけると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、熱中症の予防に役立つことがわかってきました。</p> <p>給食のない夏休みも積極的に牛乳を飲みましょう。</p>  <p>*牛乳は毎日つきます。 *毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。</p>																							

