



7月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和5年6月30日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物  ニギス ヒレをひろげて、水の上をとぶようす トビウオ（飛魚） トビウオは、およそ時速70Kmの速さで泳ぎ、水の上を飛びます。 ヒレをひろげたところ			【7月7日は、七夕の日】 七夕の日は、おりひめとひこぼしが、年に一度天の川で逢える、とても素敵な日です。 短冊に願い事を書き、笹に飾ると、願い事が叶うという、言い伝えがありますが、今年は、何て書こうかな？ 	
3日（月）	4日（火） ＜地場産物の日＞	5日（水）	6日（木）	7日（金） ＜七夕の日＞
（ごはん） ギョウザ丼 ワントンスープ ＜ギョウザ丼＞ 6年生が食べられなかった修学旅行中のメニューです。豚肉と野菜のバランスが絶妙と、とても人気です。	牛肉と牛蒡のまぜごはん ニギスの磯ごま揚げ 小松菜と厚揚げのみそ汁 ＜牛肉と牛蒡のまぜごはん＞ 牛蒡は、牛肉などの動物性たんぱく質との相性がよく、お互いの持ち味を高める効果があります。	ココア揚げパン パインサラダ 野菜スープ ＜ココア揚げパン＞ 6月にまぼろしとなったココア揚げパンをします。給食の揚げパンは、他では食べられない物として特別な存在です。	麦入りごはん 茄子入りマーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮 ＜茄子入りマーボー豆腐＞ いつものマーボー豆腐に、旬のナスが入っています。野菜の甘みにトウバンジャンの辛味が少し効いた栄養たっぷりのマーボー豆腐です。	小型パン 焼きそば のり豆ポテト 手作り七夕ゼリー ＜のり豆ポテト＞ 茹でた大豆とじゃが芋を油で揚げ、のりのり、塩をまぶした物です。のりの香りと塩味が食欲をそそり、苦手な大豆もおやつ感覚で食べられます。
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木） ＜いただきます。まいづるの日＞	14日（金）
ごはん コーンメンチカツ&キーマカレー 切干大根のナムル ＜キーマカレー＞ 「キーマ」とは「細かい肉」という意味で、キーマカレーとは、挽肉をつか使ったカレーのことです。今月はコーンメンチカツを乗せたリッチなカレーです。	福井風パエリア じゃが芋のチーズ煮 南瓜のポターージュ ＜福井風パエリア＞ パエリアは、スペイン料理の一つで、生米を炒め味付けしてから炊き上げるのが特徴です。学校では、福井が風にアレンジします。お楽しみに！	味噌汁 鶏肉のマヨカレー焼き ミネストローネ ＜鶏肉のマヨカレー焼き＞ にんにくを効かせたカレーマヨネーズソースを作り、鶏肉に絡めてオーブンで焼いたものです。カレーとにんにくの風味が食欲をそそります。	麦入りごはん トビウオのフライ 万願寺甘とう炒め 南瓜とわかめのみそ汁 ＜まいづる産トビウオのフライ＞ トビウオの旬は、6～7月。春から夏に暖流にのって南から北へ回遊する魚です。味にくせがなく、刺身や焼きもの、揚げ物と何にでも合う魚です。	パン 夏野菜のミートスパゲティ 「推しの子」ポンチ ＜「推しの子」ポンチ＞ 今、人気の「推しの子」をイメージしたポンチです。さて、アクア、ルビー、アイはどれかな？自分で探しよう！

いただきます。まいづるの日のこんだて 7月13日（木）

この日の給食は、舞鶴で水揚げされたトビウオ、わかめ、舞鶴特産品の万願寺甘とう、舞鶴で加工された豆腐、地元産（京都府内産）のかぼちゃと、玉ねぎを使った献立です。

舞鶴には、おいしい食材がたくさんあります。子どもたちにも、舞鶴でとれる魚、野菜などのよさを知り、舞鶴をより好きになって欲しいという思いで「いただきます。まいづるの日のこんだて」の取組を行っています。



とびう



まいづるワカ



とうふ



かぼちゃ



たまねぎ



まんがんじあまとう