






# 7月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校  
令和4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
<p>こんげつ しばさんぶつ <b>今月の地場産物</b></p> <p><b>トビウオ(飛魚)</b></p>  <p>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</p> <p><b>ニギス</b></p> 		<p>【7月7日は、七夕の日】 七夕の日は、おりひめとひこぼしが、年に一度だけ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が叶うと言いますが、今年は、やっぱり「世界平和」かな？</p> 		<p>1日(金) <b>&lt;3年生社会見学&gt;</b></p> <p>パン ビーフンの五目炒め じゃがいもの スパイシースープ</p> <p>&lt;じゃがいものスパイシースープ&gt; スパイシーとを感じる香辛料には、食欲をそそる効果があります。食欲が落ちる暑い季節に、にんにくやカレーの香りにそそられ食欲が出たことがある</p>
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) <七夕献立>	8日(金) <地場産物の日>
<p>ごはん 夏野菜カレー 野菜チップス 福神漬け</p> <p>&lt;夏野菜カレー&gt; 夏野菜のかぼちゃ、玉ねぎ、万願寺甘とうが入ったカレーです。暑い夏にうばわれやすいビタミンCが多くとれるカレーです！夏バテの予防にもなります。</p>	<p>とりごぼうごはん 高野豆腐の卵とじ 豆腐のみそ汁</p> <p>&lt;とりごぼうごはん&gt; ごぼうは、とり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。ごぼうの苦手な人も食べやすく感じるよ。きつと…。</p>	<p>きなこ揚げパン 切干大根のナムル 野菜スープ</p> <p>&lt;切干大根のナムル&gt; 切干大根は、かみこたえをアツくさせるだけでなく、カルシウムを多く含んでいます。安価で保存期間も長く家庭でもおススメの食品です。</p>	<p>麦入りごはん 肉みそひじき丼 七夕汁 手作りゼリー</p> <p>&lt;肉みそひじき丼&gt; ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた食品です。家庭でもお勧めの食品です。</p>	<p>小型パン 焼きそば まいづる産ニギスのごま揚げ</p> <p>&lt;まいづる産ニギスのいそごま揚げ&gt; ニギスは、キスに似ていることから、ニギスと呼ばれ、沖ギスともいいます。油で揚げると、骨や尾もカリカリしておいしいです。</p>
11日(月) <いただきます。まいづるの日のこんだて>	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
<p>ごはん トビウオのフライ 万願寺甘とうの炒め煮 南瓜のみそ汁(まいづるわかめ入り)</p> <p>&lt;まいづる産トビウオのフライ&gt; トビウオの旬は、6~7月。春から夏に暖流によ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、揚げ物など、何にでも合います。</p>	<p>福井小風パエリア じゃがいものチーズ煮 卵スープ</p> <p>&lt;福井小風パエリア&gt; パエリアは、スペイン料理の一つで、ピラフのようなものです。生米を炒め味付けてから炊き上げるのが特徴です。福井小風ってどんなのかな？</p>	<p>黒糖パン ポークビーンズ パインサラダ</p> <p>&lt;カレービーンズ&gt;ビーンズ=大豆 大豆には、お肉の栄養と同じタンパク質・炭水化物・脂質が多く含まれています。大豆製品は、健康食としておススメの食品です。</p>	<p>麦入りごはん 麻婆豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>&lt;麻婆豆腐&gt; 学校の麻婆豆腐は、野菜がたっぷり入っています。野菜の旨みにトウバンジャンの辛味を少しさせた栄養たっぷりの麻婆豆腐です。</p>	<p>パン 夏野菜の 大豆ミートスパゲティ フルーツパンチ</p> <p>&lt;夏野菜の大豆ミートスパゲティ&gt; 肉を使わず、大豆を加工した大豆ミートを使います。高たんぱく質、低カロリーで、近年、注目を集めている食品の一つです。</p>

## いただきます。まいづるの日のこんだて 7月11日(月)

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、油揚げ、そして地元産(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。

