



# 7月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校  
令和6年6月28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

トビウオ（飛魚）

ヒレをひろげて、水の上をとぶようす

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、おりひめとひこぼしが、年に一度だけ天の川で出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。

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金） ＜七夕こんだて＞
ごはん 夏野菜カレー レモンサラダ 福神漬け	鶏牛蒡ごはん 万願寺甘とうのオイスター炒め じゃが芋のみそ汁	ミルクパン チキンとポテトのタンドリー レタスと卵のスープ	麦入りごはん 豚キムチ丼 ワンタンスープ	パン 夏野菜の七タナポリタン 「推しの子」ポンチ
＜夏野菜カレー＞ いつものカレーに、夏野菜の南瓜と万願寺甘とうが入っています。食欲をそそるカレーとビタミンが多い夏野菜で、別名「夏バテ予防カレー」とも呼べるカレーです。	＜鶏牛蒡ごはん＞ 牛蒡は、鶏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。牛蒡特有の香りが苦手な人も、食べやすく感じると思います。	＜チキンとポテトのタンドリー＞ タンドリーキチンは、鶏肉をヨーグルト、カレー粉、パプリカ、玉葱のタレに漬け込み、オープンで焼いたものです。ポテトと一緒に焼くと、旨味を吸って更においしくなります。	＜豚キムチ丼＞ 豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復、キムチに含まれるクエン酸は吸収を高める効果があります。暑い夏を、しっかり食べて元気に乗り切ろう！	＜「推しの子」ポンチ＞ アニメ「推しの子」は知っていますか？登場人物のアクア、ルビー、アイをイメージしたポンチです。どれが誰か？探し当ててみよう！放送で「アイドル」の曲がかかる予定です。

8日（月） ＜いただきます。まいづるの日＞	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金） ＜地場産物の日＞
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	五目チャーハン 大豆と煮干しの揚げ煮 竹輪スープ	国産小麦100パン 大豆とツナのミートサンド じゃが芋のスパイススープ	麦入りごはん 茄子入りマーボー豆腐 切干大根のナムル	小型パン 焼きそば まいづる産ニギスのごまフライ
＜まいづる産トビウオのフライ＞ トビウオの旬は、6～7月で、暑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、揚げ物と、何にでも合う魚です。	＜大豆と煮干しの揚げ煮＞ 和の食材、大豆と煮干しを使った揚げ煮です。砂糖醤油のタレに絡めると、無限に食べられるよ。きつと…	＜じゃが芋のスパイススープ＞ カレー粉やんにくなどの香辛料は、食欲をそそる効果があります。食べにくい暑い日にお勧めのスープです。	＜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なマーボー豆腐です。	＜まいづる産ニギスのごまフライ＞ ごまは、食べる丸薬と呼ばれるほどの栄養素を含んでいます。一度に多く食べる食品ではないので、いろんな料理に入れて毎日食べることをお勧めします。

15日（月）	16日（火）
海の日	福井小風バエリア じゃが芋のチーズ煮 卵スープ
	＜福井小風バエリア＞ バエリアは、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、福井小風にアレンジします。お楽しみに！

「いただきます。まいづるの日」  
7月8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、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」を取り組んでいます。

とびうお  
わかめ  
とうふ  
玉ねぎ  
まがんじあまと  
かぼちゃ

