



<p>～今月の地産地消～ 2日(水) トビウオ 8日(火) さば 14日(月) スズキ 7日(月)、14日(月)万願寺甘とう</p> <p>7月21日は海の日。 海の恵み、魚を 食べよう!</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>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 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 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> 	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>夏野菜 カレー</p>  <p>📅 全曜日 カレーの日</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 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>プロッ コリーの 昆布茶 和え</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ハヤシ</p>  <p>ごはんにかけて食べよう</p>	まめまめ サラダ	梨ゼリー	プロッ 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																							
プロッ 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>スズキのフライ かけソース</td> </tr> </table>  	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	スズキのフライ 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>パイン 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	パイン 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>プロッ 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	プロッ 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>給食なし 白系中 若満中</p> <p>📅 全曜日 カレーの日</p> <p>ごはんに入れて食べよう</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	スズキのフライ かけソース																							
レモン サラダ	大豆と煮干し の揚げ煮																							
パイン 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																							
プロッ 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>地産地消</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 と言われています。 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 style="text-align: center;">🍞</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>🧼</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>																							

