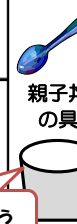
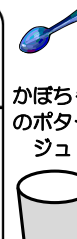


3 日（月）ごはん 切干大根の あっさり ナムル 枝豆 肉みそ 万願寺入り チャプチェ 	4 日（火）ごはん 小松菜の ごま和え 焼き とうもろこし 黄桃缶 ちくわの 磯辺揚げ 親子丼 の具  ごはんのにせて食べよう	5 日（水）牛肉とごぼうの混ぜごはん もやし炒め パキパキ きゅうり わらび餅 トビウオのフライ かけソース 	6 日（木）ごはん コールスロー サラダ チリコンカン チーズ 鶏肉の バジル焼き ピリッと スパイシー な豆料理 です。 	7 日（金）麦ごはん 七タゼリー 春雨サラダ ブロッ コリー 星のコロッケ なす入り マーボー 豆腐  七夕献立です。 春雨を天の川に 見立てています。 コロッケは星の形 をしています。					
10 日（月）ごはん 万願寺と こんにゃくの 炒め煮 きゅうりの わかめ和え みかん 缶 豚肉とごぼうの かりん揚げ 	11 日（火）ごはん 小松菜の コーン炒め かぼちゃ サラダ ミニ トマト ニギスのフライ かけソース 大根の スープ 	12 日（水）チキンパエリア イタリアン サラダ 粉ふき芋 パイン 缶 ハンバーグ トマトソース パエリアは スペイン発 祥の 焼き込み ご飯です。 	13 日（木）ごはん もやしと ほうれん草の ナムル 大豆と 煮干しの 揚げ煮 杏仁 豆腐 豚キムチ丼 の具 ごはんのにせて食べよう 	14 日（金）麦ごはん ツナサラダ レモン ゼリー 福神 漬け コーンフライ 夏野菜 カレー  金曜日は カレーの日					
7月17日(月)は海の日🌊🌊🌊 海の恵み 魚を食べよう！  ～今月の地産地消～ 5日(水) トビウオ 11日(火) ニギス トビウオは漢字で「飛魚」と書きます。その名前の通り飛ぶことができる魚です。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のけます。そうして必死で敵から逃れて助かった命を人間がいただいています。 トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。 	18 日（火）味付けパン グリーン サラダ オレンジ うずら 卵煮 ミンチカツ かぼちゃ のポター ジュ 	19 日（水）梅ごはん 切干大根の ごま和え コロコロ 大学芋 ひじき 煮 白身魚の ピリ辛焼き 	20 日（木）ごはん チンジャオ ロースー フルーツ 白玉 キャベツの しそ和え 鶏の唐揚げ	*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。 *食事の前には石けんでしっかり手を洗い 清潔なハンカチで拭きましょう。 					
旬の味覚 万願寺甘とう 地産地消 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が多く含まれ、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。  万願寺甘とうのほか、なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜には水分が多く含まれていて、体温を下げる効果があります。 旬の野菜を積極的に食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。 					7月18日(火)はパン給食です 昨年度から中学校でもパン給食を実施しています。生徒のみなさんの感想として、「おいしかった」「小学校以来でなつかしかった」「違う味のパンも食べたい」「ごはんの方が良い」…などなどたくさんの意見をいただきました。「また食べたい」という声も多かったため、今年度は年間3回実施します。 小学校で食べていたパンと同じコッペパンで、大きさが少し大きくなります。 今回は「味付けパン」です。 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ましょう。				