















<p>1日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	五目豆	きゅうり漬け	やきとり風	<p>2日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とちくわの炒め煮</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>トビウオのフライかけソース</td> </tr> </table> 	万願寺とちくわの炒め煮	キャベツのしそ和え	わらび餅	トビウオのフライかけソース	<p>3日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ハンバーグ夏野菜ソース</td> </tr> </table> <p>ハエアはスペイン発祥の炊き込みご飯です。</p> 	レモンサラダ	粉ふき芋	パイン缶	ハンバーグ夏野菜ソース	<p>4日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ガバオライスの具</td> </tr> </table> <p>新メニュー！ガバオライスは、タイの定番料理です。バジル、にんにくなどを効かせた炒めた具をご飯に混ぜて食べます。</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p> 	カレービーンズ	ポパイサラダ	チーズ	ガバオライスの具	<p>5日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>星のコロッケ</td> </tr> </table> <p>七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロッケは星の形です。</p> <p>マーボー豆腐</p> 	春雨サラダ	梨ゼリー	うずら卵煮	星のコロッケ
小松菜のごま和え	五目豆																							
きゅうり漬け	やきとり風																							
万願寺とちくわの炒め煮	キャベツのしそ和え																							
わらび餅	トビウオのフライかけソース																							
レモンサラダ	粉ふき芋																							
パイン缶	ハンバーグ夏野菜ソース																							
カレービーンズ	ポパイサラダ																							
チーズ	ガバオライスの具																							
春雨サラダ	梨ゼリー																							
うずら卵煮	星のコロッケ																							
<p>8日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>豚キムチ</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	大豆と煮干しの揚げ煮	杏仁豆腐	豚キムチ	<p>9日(火) ごはん</p> <p>給食なし 和田中2年</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>ミニグレープゼリー</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>	なす入りナポリタン	コールスローサラダ	ミニグレープゼリー	チキンカツレツかけソース	<p>10日(水) 梅ごはん</p> <p>給食なし 和田中2年</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table>	もやし炒め	かぼちゃサラダ	みかん缶	さばの塩焼き	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>ブロッコリーのごま和え</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのごま和え	ミニトマト	豚肉のみそ炒め	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</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>ポークカレー</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p> 	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	ハムカツ
切干大根のあっさりナムル	大豆と煮干しの揚げ煮																							
杏仁豆腐	豚キムチ																							
なす入りナポリタン	コールスローサラダ																							
ミニグレープゼリー	チキンカツレツかけソース																							
もやし炒め	かぼちゃサラダ																							
みかん缶	さばの塩焼き																							
じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのごま和え																							
ミニトマト	豚肉のみそ炒め																							
コーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	ハムカツ																							
<p>7月15日(月)は海の日です</p> <p>～今月の地産地消～</p> <p>2日(火) トビウオ</p> <p>16日(火) ニギス</p> <p>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、大きなヒシでバランスをとって飛びます。トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。</p> 	<p>16日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>マセドアンサラダ</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>ニギスのフライかけソース</td> </tr> </table> 	小松菜のコーン炒め	マセドアンサラダ	肉みそ	ニギスのフライかけソース	<p>17日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	かんぴょうとツナのサラダ	じゃがいものそぼろ煮	枝豆	ちくわの磯辺揚げ	<p>18日(木) 味付けパン</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>サイダーゼリー</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table> <p>かぼちゃのポタージュ</p>  	イタリアンサラダ	サイダーゼリー	ブロッコリー	ミンチカツ	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 白系中 若浦中</p> <p>全曜日カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p> 	まめまめサラダ	ニラ入り炒り卵	黄桃缶	ドライカレーの具				
小松菜のコーン炒め	マセドアンサラダ																							
肉みそ	ニギスのフライかけソース																							
かんぴょうとツナのサラダ	じゃがいものそぼろ煮																							
枝豆	ちくわの磯辺揚げ																							
イタリアンサラダ	サイダーゼリー																							
ブロッコリー	ミンチカツ																							
まめまめサラダ	ニラ入り炒り卵																							
黄桃缶	ドライカレーの具																							
<p>旬の味覚 万願寺甘とう</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。</p> <p>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。</p> 	<p>7月18日(木)はパン給食です</p> <p>今年度も学期に1回、パンが登場します。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<b>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！</b></p> <p>★おやつを食べるときは…</p> <p>夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べるときは次のことに注意しましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="1243 1220 1534 1460"> <p>○おやつは楽しみ程度に</p>  <p>朝、昼、夕の3食をしっかりと食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べ過ぎると大切な食事が食べられなくなります。</p> </div> <div data-bbox="1545 1220 1825 1460"> <p>○おやつは小分けして食べよう</p>  <p>袋やペットボトルに入ったまま食べたり飲んだりすると、つい食べ過ぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。</p> </div> <div data-bbox="1836 1220 2094 1460"> <p>○おやつの中身をもっと知ろう</p>  <p>お菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ることで、自分のおやつを見直すことができます。</p> </div> </div> <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>																							

