


7 月分中学校給食献立


<p>3日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>キャベツの即席漬け</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>ザンギは北海道でよく食べられているからあげのことです。にんにくがきいています。</p>	ポテトサラダ	焼きとうもろこし	キャベツの即席漬け	ごまザンギ	<p>4日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロース</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>きゅうりのしそ和え</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	チンジャオロース	大学芋	きゅうりのしそ和え	白身魚のピリ辛焼き	<p>5日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>チキンビーンズ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>竹輪のカレー揚げ</td> </tr> </table>	チキンビーンズ	ほうれん草のごま和え	みかんゼリー	竹輪のカレー揚げ	<p>6日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺甘とうの炒め煮</td> <td>油揚げの卵とじ</td> </tr> <tr> <td>佐波賀大根のピリ辛和え</td> <td>スズキの香草焼き</td> </tr> </table> <p>スズキは夏に向かって脂がのっておいしくなります。透明感のある白身魚で高級魚と言われています。</p>	万願寺甘とうの炒め煮	油揚げの卵とじ	佐波賀大根のピリ辛和え	スズキの香草焼き
ポテトサラダ	焼きとうもろこし																		
キャベツの即席漬け	ごまザンギ																		
チンジャオロース	大学芋																		
きゅうりのしそ和え	白身魚のピリ辛焼き																		
チキンビーンズ	ほうれん草のごま和え																		
みかんゼリー	竹輪のカレー揚げ																		
万願寺甘とうの炒め煮	油揚げの卵とじ																		
佐波賀大根のピリ辛和え	スズキの香草焼き																		
<p>7日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>ナタデココパイ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>星のコロッケミニトマト</td> </tr> </table> <p>七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロッケとナタデココは星の形をしています。</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>夏野菜カレー</p>	春雨サラダ	ナタデココパイ	福神漬け	星のコロッケミニトマト	<p>10日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なすのナポリタンスパゲティ</td> <td>キャベツのごまサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ツバスの万願寺ソースがけ</td> </tr> </table>	なすのナポリタンスパゲティ	キャベツのごまサラダ	チーズ	ツバスの万願寺ソースがけ	<p>11日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ジャーマンポテト</td> <td>ほうれん草ともやしのナムル</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	ジャーマンポテト	ほうれん草ともやしのナムル	枝豆	豚肉のみそ炒め	<p>12日(水) かやくごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>人参とツナの卵とじ</td> <td>キャベツの磯香和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table>	人参とツナの卵とじ	キャベツの磯香和え	みかん缶	さばの塩焼き
春雨サラダ	ナタデココパイ																		
福神漬け	星のコロッケミニトマト																		
なすのナポリタンスパゲティ	キャベツのごまサラダ																		
チーズ	ツバスの万願寺ソースがけ																		
ジャーマンポテト	ほうれん草ともやしのナムル																		
枝豆	豚肉のみそ炒め																		
人参とツナの卵とじ	キャベツの磯香和え																		
みかん缶	さばの塩焼き																		
<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>チキン南蛮</td> </tr> </table>	コーンサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	白菜キムチ	チキン南蛮	<p>14日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>トビウオのフライソース</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>チキンカレー</p>	イタリアンサラダ	オレンジ	福神漬け	トビウオのフライソース	<p>18日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>たくあん</td> <td>ソースかつ丼のトンカツ</td> </tr> </table> <p>福井県の名物。ソースかつ丼。トンカツにソースがひたしてあります。ごはんのにせて食べよう。</p>	さつまいものチーズ焼き	きゅうりのわかめ和え	たくあん	ソースかつ丼のトンカツ	<p>地産地消 さばか 佐波賀大根</p> <p>佐波賀大根は、「京の伝統野菜」のひとつで、江戸時代から舞鶴の佐波賀地区で栽培されていました。</p> 				
コーンサラダ	かぼちゃのそぼろ煮																		
白菜キムチ	チキン南蛮																		
イタリアンサラダ	オレンジ																		
福神漬け	トビウオのフライソース																		
さつまいものチーズ焼き	きゅうりのわかめ和え																		
たくあん	ソースかつ丼のトンカツ																		

地産地消


- * 地元産の夏野菜が店先にも多く出回ってきました。地元でとれた物を地元で消費することを「地産地消」と言います。旬のおいしい、栄養価の高い食材を食べることができます。また、輸送にかかる二酸化炭素の排出も抑えられ、環境にも優しくいいことばかりです。舞鶴の特産品「万願寺甘とう」が旬の時期です。給食にも登場します。
- * 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月の「スズキ」は舞鶴市水産課の「いただきます。舞鶴のお魚」普及事業の補助金をいただき、高級魚と言われる魚を給食で使用できるように支援してもらっています。
- * 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。

旬の夏野菜


旬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乗り切りましょう。



きゅうりにたくさん含まれているカリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。



鮮やかな紫色はアントシアニンという色素成分で、生活習慣病などの病気の予防に役立ちます。



ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養たっぷりです。