

7 月分中学校給食献立

<p>2日(月) ごはん</p> <p>給食なし 若満中</p> <table border="1"> <tr> <td>野沢菜和え</td> <td>かぼちゃの そぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	野沢菜和え	かぼちゃの そぼろ煮	佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ	<p>3日(火) ごはん</p> <p>給食なし 若満中</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入り ナポリタン スパゲティ</td> <td>ほうれん草の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>白身魚の キャロット焼き</td> </tr> </table> <p>なすの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。</p>	なす入り ナポリタン スパゲティ	ほうれん草の ごま和え	肉みそ	白身魚の キャロット焼き	<p>4日(水) コーンピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>豆の ケチャップ煮</td> </tr> <tr> <td>レモン ゼリー</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table>	イタリアン サラダ	豆の ケチャップ煮	レモン ゼリー	鶏肉のバジル焼き	<p>5日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ジャーマン ポテト</td> <td>グリーン サラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>アジの トマトソースかけ</td> </tr> </table> <p>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。</p>	ジャーマン ポテト	グリーン サラダ	チーズ	アジの トマトソースかけ				
野沢菜和え	かぼちゃの そぼろ煮																						
佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ																						
なす入り ナポリタン スパゲティ	ほうれん草の ごま和え																						
肉みそ	白身魚の キャロット焼き																						
イタリアン サラダ	豆の ケチャップ煮																						
レモン ゼリー	鶏肉のバジル焼き																						
ジャーマン ポテト	グリーン サラダ																						
チーズ	アジの トマトソースかけ																						
<p>6日(金) 麦ごはん</p> <p>七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロケとナタデココは星の形をしています。</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>ナタデココ パイン</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>星のコロケ ミニトマト</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ビーフ カレー</td> </tr> </table>	春雨サラダ	ナタデココ パイン	福神漬け	星のコロケ ミニトマト		ビーフ カレー	<p>8日(日) ごはん</p> <p>給食実施 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>親子煮</td> <td>焼き万願寺 地産地消</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>トビウオのフライ キャベツ、ソース</td> </tr> </table>	親子煮	焼き万願寺 地産地消	梅干し	トビウオのフライ キャベツ、ソース	<p>9日(月) ごはん</p> <p>給食なし 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>親子煮</td> <td>焼き万願寺 地産地消</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>トビウオのフライ キャベツ、ソース</td> </tr> </table>	親子煮	焼き万願寺 地産地消	梅干し	トビウオのフライ キャベツ、ソース	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>のり豆 ポテト</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>前回好評でしたので、またまた登場です！</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	ポパイサラダ	のり豆 ポテト	うずら卵煮	チキンライスの具		
春雨サラダ	ナタデココ パイン																						
福神漬け	星のコロケ ミニトマト																						
	ビーフ カレー																						
親子煮	焼き万願寺 地産地消																						
梅干し	トビウオのフライ キャベツ、ソース																						
親子煮	焼き万願寺 地産地消																						
梅干し	トビウオのフライ キャベツ、ソース																						
ポパイサラダ	のり豆 ポテト																						
うずら卵煮	チキンライスの具																						
<p>11日(水) ひじきごはん</p> <p>地産地消</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎと ベーコンの炒り卵</td> <td>佐波賀大根の ピリ辛和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉 抹茶団子</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>佐波賀大根は、約60年前に舞鶴市佐波賀地区で盛んに作られ、近年再生注目されている舞鶴の特産品です。</p>	玉ねぎと ベーコンの炒り卵	佐波賀大根の ピリ辛和え	きな粉 抹茶団子	さばの塩焼き	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>豚肉の生姜焼き</td> </tr> <tr> <td></td> <td>みそ汁</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	切干大根の煮物	野沢菜漬け	豚肉の生姜焼き		みそ汁	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロー サラダ</td> <td>フルーツ杏仁</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>白身魚フライ ソース</td> </tr> <tr> <td></td> <td>夏野菜 カレー</td> </tr> </table>	コールスロー サラダ	フルーツ杏仁	福神漬け	白身魚フライ ソース		夏野菜 カレー	<p>17日(火) ごはん</p> <p>新メニュー！ 今月はカレー味です。</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜の ごまサラダ</td> <td>大豆と煮干しの カレー揚げ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table> <p>チャプチェは韓国の料理で、春雨と肉や野菜を炒めて作ります。</p>	キャベツと水菜の ごまサラダ	大豆と煮干しの カレー揚げ	きゅうり漬け	チャプチェ
玉ねぎと ベーコンの炒り卵	佐波賀大根の ピリ辛和え																						
きな粉 抹茶団子	さばの塩焼き																						
ポテトサラダ	切干大根の煮物																						
野沢菜漬け	豚肉の生姜焼き																						
	みそ汁																						
コールスロー サラダ	フルーツ杏仁																						
福神漬け	白身魚フライ ソース																						
	夏野菜 カレー																						
キャベツと水菜の ごまサラダ	大豆と煮干しの カレー揚げ																						
きゅうり漬け	チャプチェ																						
<p>18日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし中華炒め</td> <td>焼き とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>ミニ ゼリー</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	もやし中華炒め	焼き とうもろこし	ミニ ゼリー	鶏の唐揚げ	<p>* 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。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。</p> <p>* 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月は今が旬のトビウオを使用します。</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> <p>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。</p>																		
もやし中華炒め	焼き とうもろこし																						
ミニ ゼリー	鶏の唐揚げ																						

7月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
2 (月)	880 Kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		野沢菜和え	キャベツ、きゅうり、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
		佃煮昆布	佃煮昆布
3 (火)	830 Kcal	白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、マヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
		なす入りナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、米油、にんにく、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ、粉チーズ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、さとう
		肉みそ	大豆ミート、ねぎ、豚挽肉、赤みそ、さとう、米油、ごま
4 (水)	897 kcal	コーンピラフ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、グリーンピース、バター、米油、塩、こしょう、コンソメ
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、バジル、マヨネーズ
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
5 (木)	830 kcal	アジのトマトソースかけ	アジ、片栗粉、米油、玉ねぎ、にんにく、トマト水煮缶、さとう、ケチャップ、塩、こしょう
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、むき枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チーズ	キャンディーチーズ
6 (金)	926 kcal	ビーフカレー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、塩、こしょう、コンソメ、ソース
		星のコロッケ	星型コロッケ(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、米油
		ミニトマト	ミニトマト
		春雨サラダ	キャベツ、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ナタデココパイ	星型ナタデココ、パイ缶
		漬け物	福神漬け
8 (日) 9 (月)	870 kcal	トビウオのフライ	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		添え野菜、ソース	キャベツ、中濃ソース
		親子煮	卵、じゃがいも、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ
		焼き万願寺	万願寺甘とう、しょうゆ
		梅干し	梅干し

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10 (火)	827 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、酢、しょうゆ、塩、オリーブ油
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり粉
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
11 (水)	948 kcal	ひじきご飯	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		鯖の塩焼き	塩鯖
		玉ねぎとベーコンの炒り卵	玉ねぎ、ベーコン、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		佐波賀大根のピリ辛和え	佐波賀大根ピリ辛炒め、きゅうり、塩
12 (木)	836 kcal	きな粉抹茶団子	白玉団子、きな粉、抹茶、さとう、塩
		豚肉の生姜焼き	豚肉、土生姜、酒、しょうゆ、みりん、さとう
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、マヨネーズ
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		漬け物	野沢菜漬け
13 (金)	941 kcal	みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
		夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレールウ、塩、こしょう、コンソメ
		白身魚フライ、ソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ソース、ケチャップ、さとう
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、オリーブ油、酢、しょうゆ、マスタード、さとう
		フルーツ杏仁	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
17 (火)	861 kcal	漬け物	福神漬け
		チャプチェ	豚肉、ねぎ、土生姜、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、春雨、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、ごま油、片栗粉
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		大豆と煮干しのカレー揚げ	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま、カレー粉
		漬け物	きゅうり漬け
18 (水)	850 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、にら、キムチ、ごま油、しょうゆ、さとう、塩、ごま、中華の素
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		もやし中華炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、ぶどう果汁、りんご果汁)