



7がつ こんだてひょう

7がつの給食目標 『食後の過ごし方を考えよう!』

舞鶴市立明倫小学校

★食べ終わっても、「ごちそうさま」をするまで静かにすわって待ちましょう。

令和8年6月26日

夏の健康づくりに夏野菜!



夏野菜には水分やミネラルがたくさん含まれているので、汗で失われる水分やミネラルを補うことができます。

また、夏の太陽をあびた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくりま



『いただきます まいづるの日』



トビウオ

6日(月)は、地元産食材を使用したこんだてです。

舞鶴の海でとれた トビウオ、舞鶴わかめ、舞鶴特産のかまぼこ

舞鶴産のコシヒカリ、万願寺甘とう

じゃがいも、玉ねぎを予定しています。

子どもたちが舞鶴の海でとれる魚、舞鶴特産の野菜やかまぼこなどのよさを知り、ふるさと舞鶴をより好きになれるように、この取組を行います。



うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

1日(水)	2日(木)	3日(金)
味付パン 牛乳 夏野菜ナポリタン レモンサラダ	麦入りご飯 牛乳 キーマードライカレー (まいづる海保カレー) コールスローサラダ	きなこ揚げパン 牛乳 もやしソテー かきたま汁
夏野菜ナポリタンには、なす、玉ねぎ、万願寺甘とう、トマトなどの夏野菜が入っています。季節の野菜を食べましょう!	<まいづる海保カレー> 合挽肉、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、いろいろな豆の入ったカレーです。	きなこは大豆を炒って、粉にしたものです。そのため、大豆の栄養がたっぷり含まれています。
6日(月)	7日(火)	8日(水)
ご飯 牛乳 トビウオのフライ 万願寺甘とうとかまぼこ炒め じゃがいもと舞鶴わかめのみそ汁 いただきますまいづるの日 舞鶴産の食材、ほかにはどんなものがあるかな?	チキンライス のり豆ポテト 春雨スープ 牛乳 たなばたゼリー	国産小麦パン ポークビーンズ ポパイサラダ 牛乳 ポパイサラダはほうれん草のサラダです。ほうれん草を食べると元気が出るキャラクターの名前からとりました。
13日(月)	14日(火)	15日(水)
チキンカレー (まいづる海自カレー) トッピング野菜 福神漬 牛乳 <まいづる海自カレー> 鶏肉のカレーです セロリやトマトの缶詰、生姜が入っています。	豚キムチ丼 牛乳 みそワタンスープ 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にら、キムチをごま油で炒め、中華の素、しょうゆなどで味付けをします。ご飯にのせて食べましょう。	ミルクパン 鶏肉のオレンジソース ミネストローネ 牛乳 1学期最終の給食です。 楽しい給食の時間を過ごせましたか? 夏休みも3食食べましょう!
万願寺甘とうは、今から100年前ほどに舞鶴市の万願寺地域で生まれた野菜です。京の伝統野菜となっています。		



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!



給食当番の白衣は洗濯とアイロンがけをお願いします。

ホックのはずれ等に気づかれましたら、縫っていただくと大変ありがたいです。

※気象警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。