

7月のこんだて



2023. 7
朝来小学校



ぎゅうにゅう まいにち
※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
べいはん 米飯	かこう 加工パン	かこう はん 加工ご飯	きかく 規格パン	むぎ はん 麦ご飯
3日	4日	5日 	6日	7日 
ごはん サバのみそ煮 じゃがいもの そぼろ煮 	こくさん こむぎ 国産小麦パン ビーフシチュー レモンサラダ 	ぎゅうにく 牛肉とごぼうの 混ぜごはん ニギスのごま揚げ あつあ 厚揚げのみそ汁 たなばた セリー	こがた 小型パン 焼きそば のり豆ポテト  《5年野外活動》	むぎ 麦ごはん なす入り マーボー豆腐 こまつな 小松菜とじゃこ いた に 炒め煮 《5年野外活動》
10日 	11日	12日	13日	14日
ごはん トビウオのフライ まんがんじ 万願寺の しおこんぶ いた 塩昆布炒め かぼちゃと わかめのみそ汁	あじつ 味付けパン ハンバーグ じゃがいもの スパイシースープ 	チキンピラフ じゃがいもの チーズ煮 コーンスープ 	きかく 規格パン りんごジャム こうそう 香草パン粉焼き セレクト (鶏肉・豚肉) ABCスープ	むぎ 麦ごはん なつやさい 夏野菜カレー フルーツパンチ ふくじんづけ 福神漬  全曜日 カレーの日

いただきます まいづるの日

7月10日(月)の給食は、調味料以外の
米、魚、野菜などの食材は舞鶴市内産を
使用する予定です。



今月の給食目標 「暑さに負けない食事で元気なからだをつくろう！」

夏に旬を迎える夏野菜を食べる事で、元気なからだを作ることができます。
夏野菜には水分がたくさん含まれているので、熱くなったからだを冷まして
くれます。また、ビタミンやミネラルをたくさん含んでいるので、栄養も摂
ることができます。

夏野菜を食事に取り入れて、元気なからだを作りましょう。

