

7 月分中学校給食献立

<p>2日(月) ごはん</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> <p>給食なし 若満中</p>	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> <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>給食なし 若満中</p> <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> <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>ビーフカレー</p>	春雨サラダ	ナタデココパイン	福神漬け	星のコロッケミニトマト	<p>8日(日) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>親子煮</td> <td>焼き万願寺</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> <p>給食実施 加佐中</p> <p>地産地消</p>	親子煮	焼き万願寺	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> <table border="1"> <tr> <td>親子煮</td> <td>焼き万願寺</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> <p>給食なし 加佐中</p> <p>地産地消</p>	親子煮	焼き万願寺	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	星のコロッケミニトマト																		
親子煮	焼き万願寺																		
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																		
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> <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>地産地消</p> <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> </table> <p>みそ汁</p>	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	<p>13日(金) 麦ごはん</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> </table> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>夏野菜カレー</p>	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	<p>17日(火) ごはん</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>新メニュー! 今月はカレー味です。</p> <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																		
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																		
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																		

