

8 月分中学校給食献立

舞鶴市立城北中学校

<p>19日(水) 五目チャーハン</p> <p>始業式 給食あり</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんとツナの卵とじ</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>トビウオのフライかけソース</td> </tr> </table>	にんじんとツナの卵とじ	きゅうりのわかめ和え	ぶどう	トビウオのフライかけソース	<p>20日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table>	春雨サラダ	のり豆ポテト	うずら卵煮	豚キムチ丼の具	<p>21日(金) 麦ごはん</p> <p>🌟金曜日はどカレーの日🌟</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	コロッケ	<p>24日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺甘とうのチンジャオロース</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>キャベツのしそ和え</td> <td>鶏のカレー唐揚げ</td> </tr> </table>	万願寺甘とうのチンジャオロース	焼きとうもろこし	キャベツのしそ和え	鶏のカレー唐揚げ
にんじんとツナの卵とじ	きゅうりのわかめ和え																		
ぶどう	トビウオのフライかけソース																		
春雨サラダ	のり豆ポテト																		
うずら卵煮	豚キムチ丼の具																		
コーンサラダ	レモンゼリー																		
福神漬け	コロッケ																		
万願寺甘とうのチンジャオロース	焼きとうもろこし																		
キャベツのしそ和え	鶏のカレー唐揚げ																		
<p>25日(火) ごはん</p> <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、トマトは栄養たっぷりです。</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>ほうれん草のおひたし</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	切干大根の煮物	ほうれん草のおひたし	ミニトマト	豚肉のかりん揚げ	<p>26日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎの卵とじ</td> <td>もやしのだんご</td> </tr> <tr> <td>きな粉豆</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	玉ねぎの卵とじ	もやしのだんご	きな粉豆	白身魚のピリ辛焼き	<p>27日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	ジャーマンポテト	きゅうり漬け	肉団子の野菜あんかけ	<p>28日(金) 麦ごはん</p> <p>🌟金曜日はどカレーの日🌟</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	フルーツミックス	ごまじゃこ	ドライカレーの具
切干大根の煮物	ほうれん草のおひたし																		
ミニトマト	豚肉のかりん揚げ																		
玉ねぎの卵とじ	もやしのだんご																		
きな粉豆	白身魚のピリ辛焼き																		
小松菜のごま和え	ジャーマンポテト																		
きゅうり漬け	肉団子の野菜あんかけ																		
イタリアンサラダ	フルーツミックス																		
ごまじゃこ	ドライカレーの具																		
<p>31日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チャプチェ</td> <td>キャベツとにんじんのさっぱり和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>アジの万願寺ソースかけ</td> </tr> </table>	チャプチェ	キャベツとにんじんのさっぱり和え	つぼ漬け	アジの万願寺ソースかけ	<p>今が旬です！ 舞鶴の特産品「万願寺甘とう」</p> <p>万願寺甘とうのほかにも、なすやきゅうり、トマトなど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とアジを使用します。</p>														
チャプチェ	キャベツとにんじんのさっぱり和え																		
つぼ漬け	アジの万願寺ソースかけ																		
<p>けんこうしょく</p> <p>カラフル野菜は健康色!</p> <p>8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、見た目がきれいで食欲が増すだけでなく健康にも役立ちます。</p> <p>黄: とうもろこし, 赤: トマト, 紫: 茄子, 白: 白菜</p>																			

★おやつを食べる前に...

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

- おやつは楽しみ程度に

朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べ過ぎると大切な食事が食べられなくなります。
- おやつは小分けして食べましょう

袋やペットボトルに入ったまま食べたり飲んだりすると、つい食べ過ぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

- おやつの中身をもっと知ろう

お菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ること、自分のおやつを見直すことができます。

- 〈おやつの約束〉**
- ①時間を決めて食べる
 - ②量を決めて食べる
 - ③手を洗ってから食べる
 - ④食べたら歯をみがく

* 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。 * 食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。