

7月 給食こんだて



2026.7

舞鶴市立吉原小学校

げつ 月 ごはん	か 火 加工ごはん	すい 水 加工パン	もく 木 麦ごはん	きん 金 規格パン
ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 のこ 残さず飲みきり、 きれいにたたもう！  		1日 あじつ 味付けパン なつやさい 夏野菜ナポリタン レモンサラダ 	2日 むぎ 麦ごはん チキンカレー (まいづるかいじ 海自カレー) トッピング野菜 ふくしんづけ 福神漬 	3日 きかく 規格パン ポークビーンズ ごま和え 
6日 ごはん いわしのかば焼き ゆかり和え ぶたじる 豚汁 	7日 チキンライス ジャーマンポテト たまごスープ 	8日 こくさんこむぎ 国産小麦パン クリームシチュー ポパイサラダ 	9日 4年社会見学 むぎ 麦ごはん キーマドライカレー (まいづるかいほ 海保カレー) コールスロー サラダ	10日 こがた 小型パン しょうゆラーメン フルーツサラダ
13日 ごはん トビウオのフライ まんがんじ あま 万願寺甘とうと かまぼこの炒め煮 じゃがいもの みそ汁 	14日 ぶた きん 豚キムチ丼 はるさめ 春雨スープ れいとう 冷凍みかん 	15日 ミルクパン タンドリーチキン トマトとレタスの スープ セレクトデザート	セレクト給食 15日 デザート ★みかんゼリー ★ぶどうゼリー ★とうにゅう 豆乳プリン	
こん げつ きゅうしよくもく ひょう 今月の給食目標 「食器の扱いを上手にしよう」 ・食器は落とすと割れてしまいます。丁寧に扱いましょう。 ・片付ける時は、種類ごとに重ねて片付けましょう。 ・食べる時は食器を持って食べましょう。			 7月13日(月) いただきます まいづるの日 まいづるさん しよくざい 舞鶴産の食材を たくさん使った こんだて 献立です。 	



なつ げんき す
夏を元気に過ごそう！



なつやさい なつ しゅん むか やさい こと
夏野菜は夏に旬を迎える野菜の事をいいます。

なつやさい すいぶん ふく あつ さ
夏野菜は水分をたくさん含んでいるので、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、栄養をたくさん摂ることができます。たくさん夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。