



令和5年度

7月給食こんだて



舞鶴市立吉原小学校

(米飯)

(加工ご飯)

(加工パン)

(麦ごはん)

(規格パン)

7月の給食目標【食器の扱いを上手にしよう】

・食器類の持ち運びをていねいにする。

・後片付けをきちんとする。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
・夏野菜カレーライス ・フルーツポンチ ・福神漬	・牛肉とごぼうの混ぜご飯 ・万願寺甘とうとじゃこの炒め煮 ・小松菜と厚揚げのみそ汁	・ココア揚げパン ・じゃがいものガレット ・キャベツのスープ	・麦ごはん ・なす入りマーボー豆腐 ・大豆と煮干しの揚げ煮	・小型パン ・星形ハンバーグ ・ミネストローネ ・七夕ゼリー
エネルギー 712Kcal たんぱく質 20g カルシウム 319mg	エネルギー 569Kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 434mg	エネルギー 655Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 424mg	エネルギー 701Kcal たんぱく質 32.6g カルシウム 531mg	エネルギー 657Kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 402mg
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
・米飯 ・トビウオのフライ ・万願寺甘とうの塩昆布炒め ・かぼちゃとわかめのみそ汁	・チキンパエリア ・じゃがいものチーズ煮 ・ポトフ	・味つけパン ・カレー焼きそば ・レモンサラダ	・ぎょうざ丼 ・キムチスープ ・冷凍みかん	・規格パン ・鶏のマヨカレー焼き ・じゃがいものスパイススープ
エネルギー 603Kcal たんぱく質 23g カルシウム 280mg	エネルギー 656Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 317mg	エネルギー 677Kcal たんぱく質 23.3g カルシウム 318mg	エネルギー 613Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 291mg	エネルギー 658Kcal たんぱく質 26.7g カルシウム 286mg
17日(月)	18日(火)	<div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px;"> <p>こんげつ まいづる 今月の舞鶴のさかな</p> <p>10日 とびうお</p> <p>18日 ニギス</p> </div>		
海の日 	・キムチチャーハン ・ニギスの磯辺 ・ごま揚げ ・中華風スープ エネルギー 603Kcal たんぱく質 28.1g カルシウム 350mg			

7日は 七夕献立



9月や10月にまた食べたい給食があればこのたんざくにかいてきりとりて給食こくぼんのはこにいれにきてね!

10日は いただきます。まいづるの日

使う食材はまいづるでそだったものや、



とれたものです。味わっていただきましょう。

