



令和6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。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・プルコギ丼</li> <li>・キムチスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ごぼうご飯</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクパン</li> <li>・大豆入り</li> <li>・ミートサンド</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ丼</li> <li>・みそワタンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ揚げパン</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>
エネルギー 615Kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 288mg	エネルギー 667Kcal たんぱく質 32.7g カルシウム 433mg	エネルギー 594Kcal たんぱく質 24.5g カルシウム 306mg	エネルギー 577Kcal たんぱく質 21.5g カルシウム 306mg	エネルギー 634Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 342mg
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜カレーライス</li> <li>・フルーツパンチ</li> <li>・福神漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンパエリア</li> <li>・じゃがいもの</li> <li>・ガレット</li> <li>・卵スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国産小麦パン</li> <li>・夏野菜ナポリタン</li> <li>・レモンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・トピオオのフライ</li> <li>・万願寺甘とうの</li> <li>・塩昆布炒め</li> <li>・かぼちゃとわかめの</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小型パン</li> <li>・塩焼きそば</li> <li>・万願寺甘とうと</li> <li>・とんかつ</li> </ul>
エネルギー 680Kcal たんぱく質 18.4g カルシウム 329mg	エネルギー 616Kcal たんぱく質 24g カルシウム 402mg	エネルギー 608Kcal たんぱく質 21g カルシウム 321mg	エネルギー 613Kcal たんぱく質 23.8g カルシウム 284mg	エネルギー 723Kcal たんぱく質 33.3g カルシウム 291mg
15日(月)	16日(火)	17日(水)	<div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px;"> <p>今月の舞鶴のさかな</p> <p><b>10日 とびうお</b></p> <p><b>18日 ニギス</b></p> </div>	
<div style="text-align: center;"> <p><b>海の日</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目チャーハン</li> <li>・ニギスのひじき揚げ</li> <li>・春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラフ</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・レタスと卵の</li> <li>・スープ</li> <li>・お楽しみデザート</li> </ul>		
エネルギー 593Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 340mg	エネルギー 699Kcal たんぱく質 31g カルシウム 338mg	エネルギー 699Kcal たんぱく質 31g カルシウム 338mg		

放送室の前の机に、回収箱とこのたんざくを横に置いておきます！名前と9月や10月にまた食べたい給食を書いて箱に入れてね！

11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。

