



7月こんだてひょう



こんげつ もくひょう えいせい き
今月の目標 衛生に気をつけよう!

舞鶴市立岡田小学校

ぎゅうにゅう まいにち
※牛乳は毎日つきます

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
<p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p> 	<p>ドライカレー じゃがいものチーズに たまごスープ</p>	<p>ミルクパン なすとまんがんじのナポリタン コールスローサラダ</p> 	<p>ぶたキムチどん みそワタンスープ ほしがたゼリー</p>	<p>シュガーあげパン こまつなとじゃこのいために かきたまじる</p> 
<p>8 (月)</p> <p>ごはん トビウオのフライ まんがんじのしおこんぶいため かぼちゃのみそしる 《まるごと京都の日》</p> 	<p>9 (火)</p> <p>ごもくチャーハン やきぎょうざ わかめスープ</p> 	<p>10 (水)</p> <p>こくさんこむぎパン チリコンカン コンソメスープ</p>	<p>11 (木)</p> <p>なつやさいカレー フルーツパンチ ふくじんづけ</p> 	<p>12 (金)</p> <p>こがたパン やきそば かんぴょうサラダ</p>
<p>15 (月)</p> <p>うみひ 海の日</p> 	<p>16 (火)</p> <p>ひじきごはん とりてん すましじる</p>	<p>17 (水)</p> <p>こくとうパン かぼちゃとズッキーニのグラタン ABCスープ</p> 	<p>18 (木)</p> <p>むぎごはん なすいりマーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル</p> <p>《5年生野外活動》</p>	<p>19 (金)</p> <p>ミートサンド ミネストローネ ゆでとうもろこし</p> 

まるごと京都の日

調味料以外の食材に舞鶴市内産・京都府内産を使用して給食を作る取り組みです。8日の献立では、お米をはじめ、トビウオ・わかめといった海産物、野菜についても、舞鶴市内産・京都府内産を使用する予定です。舞鶴の特産物である万願寺甘とうも使用します。この地産地消の取組は、舞鶴市より補助金を受けて実施しています。

地産地消のよさを知り、郷土を愛する気持ちを持ってもらいたいと願っています。



今日の地産地消

《舞鶴の海から》

8日 トビウオ
舞鶴わかめ


《霜尾共造さんから》

2日 じゃがいも、にんじん、たまねぎ
3日 たまねぎ、トマト、きゅうり
11日 じゃがいも、たまねぎ
12日 にんじん、たまねぎ、きゅうり
17日 たまねぎ、ズッキーニ
18日 にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんにく

保護者の方へ

1学期の給食終了後、白衣を持ち帰ります。ほつれやボタンなど修繕が必要な場合は、直していただけると大変ありがたいです。ご協力をよろしくお願いいたします。



夏休みを元気に過ごすために...

◎上手に水分補給をしよう!!

いつもの水分補給に甘い飲みものを飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感で食事がおろそかになったり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなったりします。普段は水やお茶で水分をとる習慣をつけましょう。

◎間食は時間と量を決めよう!!

間食を続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は、時間と量を決め、だらだら食べはやめましょう。