



\* 舞鶴の特産品「万願寺甘とう」が旬の時期です。給食にも登場します。  
万願寺甘とうのほか、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 暑い夏を元気に過ごしましょう。  
\* 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月はサバと今が旬のトビウオを使用します。



1日(金) 麦ごはん **金曜日はカレーの日**

イタリアンサラダ	フルーツとゼリー	ポークカレー
福神漬	コーンフライ	

4日(月) ごはん

小松菜のウイナー炒め	かぼちゃサラダ	冬瓜のスープ
ミニトマト	ニギスのフライかけソース	

舞鶴のさかな

5日(火) ごはん **旬の野菜 とうもろこし**

切干大根のあっさりナムル	焼きとうもろこし	ごはんに入れて食べましょう。
うずら卵煮	ビビンバの具	

6日(水) キムチチャーハン

かんぴょうとツナのサラダ	ニラ入り炒り卵	ちくわのカレー揚げ
杏仁豆腐		

7日(木) ごはん **七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロッケは星の形をしています。**

星のコロッケ	春雨サラダ	白身魚のキャロット焼き
パキパキきゅうり		

8日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	オレンジ	なす入りマーボー豆腐
白菜キムチ	春巻き	

11日(月) ごはん **油淋鶏(ユウリンチー)は下味をつけて油で揚げた鶏肉に、ねぎたっぷりの甘酢だれをかけます。**

キャベツのごまサラダ	チンジャオロースー	油淋鶏
つぼ漬		

12日(火) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	大豆と煮干しの揚げ煮	豚肉のみそ炒め
ミニグレープゼリー		

13日(水) チキンパエリア

マセドアンサラダ	野菜炒め	ハンバーグ トマトソース
チーズ		

14日(木) ごはん **万願寺とこんにゃくの炒め煮**

万願寺とこんにゃくの炒め煮	ひじきサラダ	さばの塩焼き
抹茶わらび餅		

15日(金) 麦ごはん **金曜日はカレーの日**

ポパイサラダ	レモンゼリー	夏野菜カレー
福神漬	ささみカツ	



19日(火) パン

コールスローサラダ	スパゲティナポリタン	トビウオのフライタルタルソース
パン缶		

舞鶴のさかな

20日(水) わかめごはん **終業式**

オレンジゼリー	万願寺とちくわの炒め煮	鶏のカレー唐揚げ
キャベツのしそ和え		

**7月19日(火)はパン給食です**

中学生のみなさんの「給食でパンが食べたい」という声におこたえて、今年度は2回パン給食を実施します。小学校で食べていたパンと同じコッペパンで、大きさが少し大きくなります。セルフで切り目を入れておかずをささんでも、そのまま食べてもOKです。パンは直接素手で触るので、給食の前にはいつもより念入りに手洗いをしましょう。

\* 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