



《牛乳は毎日つきます》



こんだてひょう

令和5年6月30日 舞鶴市立倉梯第二小学校

げつようび 月曜日 (ごはんの日)	かようび 火曜日 (味付けごはんの日)	すいようび 水曜日 (加工パンの日)	もくようび 木曜日 (麦ごはんの日)	きんようび 金曜日 (規格パンの日)
3日	4日	5日	6日	7日
ぶたキムチどん みそ ワタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにくとごぼう のませごはん ニギスのいそべあげ こまつなの みそしる	あげパンセレクト (ココア・まっちゃ) やさしいため コーンスープ	むぎいりごはん なすいり マーボー豆腐 もやしのナムル	こがたパン カレーやきそば レモンサラダ たなばたゼリー
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん なつやさいかレー フルーツパンチ ふくじんづけ	チキンパエリア フライドチキン ミネストローネ フライドチキンは、鶏もも肉 に塩、ニンニクの下味をつけ て、小麦粉、オールスパイス、 コンソメ、をあわせたものをま ぶら であげています。	あじつけパン なつやさいかレー ナポリタン キャベツのスープ ナポリタンには、たま ご、にんじん、ベーコン、 なつやさいかレー、まんがんにあま 夏野菜の万願寺甘とう、な すが入っています。	むぎいりごはん トビウオの こうそうあげ まんがんに しおこんぶいため かぼちゃと わかめのみそしる ＜いただきますまいづるの日＞	パン とり マヨカレーやき じゃがいもの スパイシースープ デザートセレクト 【ガリガリくんぶどう " ソーダ

＜万願寺甘とう＞

西舞鶴の万願寺地域で栽培されていたもので舞鶴生まれの京野菜です。ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、夏場のビタミン補給に最適です。果肉は大きくて分厚くやわらかく甘味があり、種が少なく食べやすいことが特徴です。その大きさから「**とうがらしの干様**」とも呼ばれています。万願寺を使っている日には、
イメージキャラクターの「あまとくん」がついてるよ。



【今月の地場産物】

4日(火) ニギス



13日(木) トビウオ・まいづるわかめ

この日は、魚、わかめ、お米、野菜、豆腐などの食材は「まいづる産」を使用しており
《いただきます。まいづるの日》です。



「金曜日はカレーの日」プロジェクトは、舞鶴で取り組んでいるプロジェクトです。海上自衛隊では、長い間、船で生活すると曜日がわからなくなるので、決まった曜日に決まったものを食べる習慣があります。現在は、金曜日の昼にカレーライスが食べられています。

