

給食だより

令和7年 7月
舞鶴市立三笠小学校

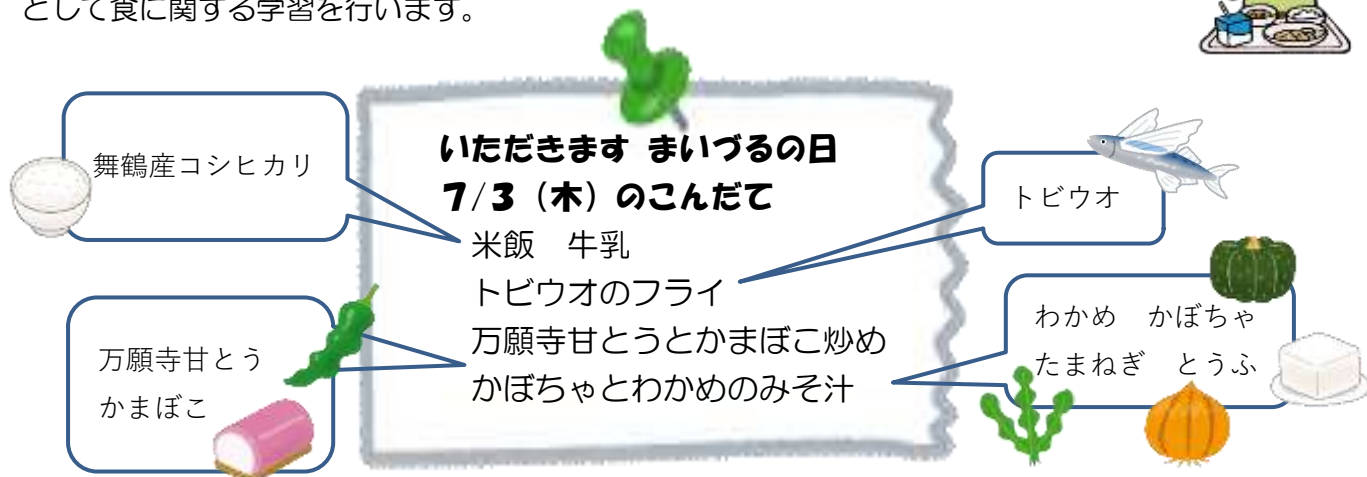
7月3日は「いただきます まいづるの日」

7月に「いただきます まいづるの日」の取組をします。

この日の給食では、牛乳や調味料以外の米、魚、野菜などの食材に、できる限り舞鶴市内産のものを使用します。

地元の食材を使用した給食や食材の学習を通して地元の農業・水産業を身近に感じ、ふるさとを愛する気持ちを育むきっかけになればと願っています。

また、7月9日（水）は、5・6年生を対象に、舞鶴茶に関わられている方を迎え
10月23日（木）には、水産業に関わられている方を迎え、「きょうと食いく先生」
として食に関する学習を行います。



飛魚（トビウオ）

トビウオは、漢字で「飛魚」と書きます。その名前の通り、飛ぶことができる魚です。トビウオが飛ぶのは、大きな魚におそわれた時や船におどろいたときです。鳥のように長く飛べるわけではありませんが、海面から空中へ飛び出し、およそ 100 メートル～300 メートルほど大きなひれでバランスを取って飛びます。

トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。



万願寺甘とう

～舞鶴生まれの京の伝統野菜～

万願寺甘とうは、舞鶴市万願寺地域で栽培されていた京の伝統野菜です。果肉が大きく、やわらかくて甘みがあるのが特徴です。5月下旬ごろから出荷が始まり、6月から給食でも登場しています。

万願寺甘とうの栄養は、ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。夏場のビタミン補給にぴったりの野菜です。

万願寺甘とうキャラクター
あまとくん



かまぼこ



舞鶴かまぼこ協同組合の研究室の検査に合格した良質な原料のみを使用して作られています。

コシを出すために、すわり（45度で30～40分）、本蒸し（85度で30～40分）という舞鶴独自の2段階蒸し上げ法をしています。

かぼちゃとわかめのみそ汁

かぼちゃ、たまねぎ、とうふ、わかめの入ったみそ汁です。

わかめは、舞鶴湾でとれたわかめを乾燥させたものです。



地産地消の取組について

舞鶴市の学校給食では、地元産の食材を取り入れています。

米 飯 …舞鶴市内で作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。

農産物 …万願寺甘とうなど舞鶴産の野菜を積極的に使用しています。

水産物 …舞鶴でとれた魚を計画的に使用できるようにしています。

『うおづくん』



舞鶴産の魚 年間使用予定 ※ 漁獲量により変更される場合があります。

4月：サバ	9月：サバ、ヘシコ	1月：シイラ、アジ、わかめ
5月：サゴシ、イワシ	10月：アジ、イワシ	2月：ブリ、イワシ
6月：サバ、カマス	11月：エテカレイ、サゴシ	3月：サバ
7月：スズキ、トビウオ、わかめ	12月：エテカレイ、カマス	



夏野菜のミートグラタン

材料（1人分）

- ・あいびき肉 20g
- ・なす 30g
- ・たまねぎ 20g
- ・万願寺甘とう 5g
- ・ズッキーニ 10g
- ・トマト 10g
- ・サラダ油 0.5g
- ・小麦粉 1g
- ・ケチャップ 10g
- ・ウスターソース 3g
- ・食塩 0.2g
- ・こしょう 0.02g
- ・チーズ 9g
- ・紙カップ 1枚

作り方

- ① なす、ズッキーニは半月切り、たまねぎは粗みじん、万願寺甘とうは乱切り、トマトは角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、合いびき肉、小麦粉を炒める。色が変わってきたら、たまねぎ、万願寺甘とう、なす、ズッキーニ、塩、こしょうを入れてさらに炒める。
- ③ トマトを入れて炒め、ケチャップ、ウスターソースを入れる。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、火を止め、紙カップに入れてチーズをかける。
- ⑤ 180度に温めておいたオーブンに入れて焼き色がつくまで焼く。

夏野菜たっぷり！

万願寺甘とうも入っています。