

給食だより

令和8年 7月

舞鶴市立三笠小学校

7月13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。

三笠小学校では、2年生が5月に「きょうと食いく先生」をお招きし、舞鶴の伝統野菜について学習し、万願寺甘とうの苗植えを行いました。今後も、農業や水産業に関わられている方を、「きょうと食いく先生」として迎え、食に関する学習を行う予定です。

いただきます まいづるの日
7/13（月）のこんだて

ごはん 牛乳

トビウオのフライ

万願寺甘とうと舞鶴かまぼこの炒めもの
舞鶴産じゃがいもと舞鶴わかめのみそ汁

トビウオ ～飛魚～

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。しかし鳥のように羽を羽ばたかせて長く飛べるわけではありません。トビウオは大きな魚などにおそわれると、全速力で泳ぎます。そして、海面から空中へ飛び出し、大きなひれでバランスを取って飛ぶのです。

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大型のとうがらしで、誕生は今から約100年前の大正末期から昭和の初期にかけてといわれています。

万願寺甘とうの栄養成分は、ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、特にビタミンAはピーマンの2倍も含まれており、夏場のビタミン補給に最適です。5～11月頃に収穫されています。

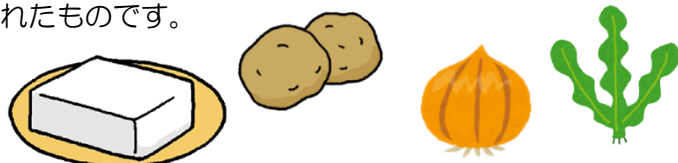
『あまとくん』



舞鶴産じゃがいもと舞鶴わかめのみそ汁

みそ汁

じゃがいも、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れたものです。



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。

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。



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 7月からの使用予定 ※ 漁獲量により変更される場合があります。

7月：イワシ、トビウオ、乾燥わかめ 9月：サバ、へしこ、イワシ、カマス
10月：アジ、イワシ、サゴシ 11月：エテガレイ、サバ、ツバス 12月：アカガレイ、ブリ
1月：エテガレイ、サゴシ、乾燥わかめ 2月：シイラ、イワシ、アジ 3月：ブリ、サゴシ



まいづる海自カレー・まいづる海保カレー



舞鶴市は、全国で唯一、海上自衛隊の地方総監部と海上保安庁本部がともに所在する市です。その特色を活かし、市内の飲食店では「まいづる海自カレー」と「まいづる海保カレー」を同時に味わえるあいかけカレー事業が進められています。

昨年度夏休みに、海上自衛隊と海上保安庁の方々を招いて、舞鶴市の栄養職員で調理実習を行い、給食向けのレシピを考案し、1月の給食週間に提供しました。

今年度は7月にある「海の日」にちなんで、7月の給食に、チキンカレー（まいづる海自カレー）とキーマドライカレー（まいづる海保カレー）をそれぞれ提供します。

まいづる
海保カレー



まいづる
海自カレー



夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



早寝や早起きをしよう



冷たいもののとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう

