



こんだてひょう



令和8年6月30日
京丹後市立弥栄小学校

月

火

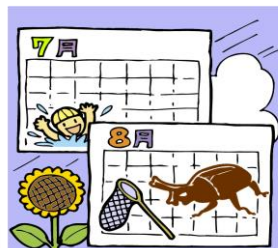
水

木

金



がっき 1学期をふいかえって



7月は、1学期最後の給食月です。すききらいなく味わっていただきますよう。



1日

2日

3日

- ①ごはん
②夏野菜と鶏肉の南蛮漬け
③キャベツとベーコンのソテー
④オニオンスープ
⑤牛乳

- ①たこめし
②じゃがいものうま煮
③キャベツの昆布炒め
④オレンジ
⑤牛乳
【はんげしょう 半夏生】

- ①ごはん
②豚肉のキムチ炒め
③ゆかり和え
④豆腐のすまし汁
⑤牛乳

6日

7日

8日

9日

10日

- ①ごはん
②夏野菜のチーズ焼き
③コーンソテー
④ミネストローネ
⑤牛乳

- ①ごはん
②豚肉のみそ炒め
③七夕そうめん
④天の川ゼリー
⑤牛乳
【たなばた 七夕】

- ①麦ごはん
②ササミのレモンソース
③ひじきのサラダ
④高野豆腐とレタスのスープ
⑤牛乳
【は 歯の日】

- ①ごはん
②トビウオの変わり揚げ
③ピーマンの炒め物
④厚揚げと小松菜のみそ汁
⑤牛乳

- ①もりもり切干大根入り豚丼
②トマトのサラダ
③かきたまスープ
④牛乳

13日

14日

15日

16日

17日

- ①ごはん（特別栽培米）
②かぼちゃの春巻き
③マロニーきんぴら
④なすのみそ汁
⑤牛乳

- ①ごはん（特別栽培米）
②春雨入りマーボーなす
③切干大根の酢の物
④ゆでとうもろこし
⑤牛乳

- ①ごはん（特別栽培米）
②トビウオとラタトゥイユのオープン焼き
③鶏肉と野菜のソテー
④ジュリエンスープ
⑤牛乳
【世界の料理：フランス】

- ①うずら卵入り夏野菜カレー（特栽培米・麦）
②フレンチサラダ
③スイカ
④牛乳
【たんご・食の日】

- ①減量わかめごはん（特別栽培米）
②トマトバジルソースパスタ
③オニオンソテー
④冷凍パイナップル
⑤牛乳

「トビウオのひみつ」クイズ



【もんだい】

7月が旬の魚「トビウオ」は、敵からにげるときに海の上をとびます。では、最高でどれくらいの長さ（きょり）をとぶことができるでしょう？

- ①とびばことおなじくらい（約2メートル）
②やさか小プール（たて）の長さくらい（25メートル）
③グラウンドのトラック1周以上（約200メートル）



【トビウオのまめ知識】

★どうしてとぶの？

海の中で、マグロやシイラなどの大きな魚に追いかけられたとき、おどろいて海の上にとび出してにげます。

★どれくらいとべるの？

高さはビルの2階（2～3メートル）くらいまで上がり、長さはなんと200メートル以上もとぶことがあります。

★とべるひみつは、「ひれ」と「ほね」

トビウオの写真を見てみると、胸のひれがまるで「鳥のつばさ」のように大きくなっています。さらに、体をはるくしてとびやすくするために、ほかの魚よりも骨がスカスカで、おなかの中の「うきぶくろ」もとても大きくなっています。

たくさん運動している魚なので、脂肪が少なくて筋肉たっぷり！あっさりしていて、とてもおいしい魚です。今月は9日、15日の献立に登場します。海をとぶすがたを想像しながら食べてくださいね！

いすゞ

くろがき千代子 2022年 7月 京丹後市立弥栄小学校 令和8年6月30日 ©【きんぎょ】