



月	火	水	木	金
			1 コッペパン レモン和え メンチカツ（ソース） ミネストローネ	2 ますの塩焼き【カル秀メニュー】 高野豆腐の煮物 きゅうりのかおりづけ
5 【新】とり肉の磯風味 万願寺甘とうの炒め物 豆腐のすまし汁	6 ハヤシラシス 枝豆サラダ パインアップル	7 ツナずし 天の川汁 セタゼリー	8 ミルパッ 変わり粉ふきいも さけのアップル南蛮 野菜のカレースープ煮	9 しそご飯 肉じゃが キャベツのごま和え 焼きとうもろこし
12 ホキフライ （ノンegg 外タタリ） れんこんの金平 五目汁	13 切干大根のピビンバ 春雨スープ フルーツヨーグルト	14 いかの照り焼き ポテトサラダ なすのみそ汁	15 味付けパン イタリアンスパゲティ わかめスープ すいか	16 夏野菜の丼カレー飯 ひじきサラダ メロンゼリー

作ってみよう！今月の新メニュー とり肉の磯風味



材料と作り方（作りやすい分量）

- 砂糖（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）
みりん（小さじ2）、青のり（3g）を
混ぜてたれを作っておく。
- とり肉（360g）は一口大に切り、
片栗粉（大さじ5）をまぶし油で揚げる。
- ①と②を絡ませたらできあがり！

○ カル秀メニューの日について

福知山市学校給食センターでは、カルシウムの大切さをアピールするために、福知山城を築いた明智光秀にちなんで、食育キャラクター『福知カル秀』を考案しました。

カルシウムは、骨や歯を丈夫にするのに欠かせない栄養素です。特に小学生から中学生にかけての成長期は、カルシウム必要量がとても多くなります。そこで、カルシウムが献立に多く含まれる日を、『カル秀メニューの日』とし、子どもたちにカルシウムを意識してもらえよう、啓発運動をしています。

今月のカル秀メニューの日は7月2日（金）です。

献立予定表を見て、どんな食品にカルシウムが多く含まれているか、考えてみましょう。

