



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和2年7月 予定献立表



Main table containing daily meal plans (Monday to Friday) with food illustrations, energy/nutrient values, and color-coded categories (Red, Yellow, Green).

夏野菜を食べましょう
夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、
とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなど
たくさんの種類があります。
これらの夏野菜には、カロテンやビタミンCなど
の栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止
になります。また、夏野菜は水分をたくさん含ん
でおり、体を冷やす効果もあります。

運動中の水分補給について
部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことか
ら、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時
の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが
適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、
「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地
牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押しもち麦(愛媛)
キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川)
えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) メロン(愛知・熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) きわかめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。
※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。
※ 松山市の学校給食のホームページ… http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html
※ 産地地消に取り組んでいます。今月も「たまねぎ」が松山市産です。