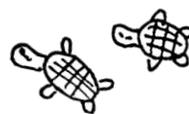




令和5年7月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
3日 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ホキ だんぷん 黄 あぶら さとう マカロニ じゃがいも 緑 にんにく コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きょうねぎ エネルギー たんぱく質 小 577kcal 25.0g 中 731kcal 30.9g	4日 赤 くわがめの サラダ こくとうパン えだまめ スープ とりにくのてりやき 黄 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.8g 中 769kcal 38.2g	5日 旬…夏野菜カレー 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ コーン サラダ もちむぎ ごはん なつやさい カレー (ルー) 黄 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g	6日 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにくの ナリソース ごはん ちゅうか スープ 黄 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.8g 中 786kcal 25.3g	7日 行事食…ぞうめん汁 (七夕) 赤 たなばた せりー ホキ あまからに ごはん そうめん じる 黄 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.5g 中 769kcal 27.4g	8日 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こめ あぶら さとう じゃがいも 黄 こんにやく さとう だんぷん あぶら えだまめ レモン ピーマン 緑 しいたけ ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.5g 中 738kcal 31.6g	9日 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こめ あぶら さとう じゃがいも 黄 こんにやく さとう だんぷん あぶら えだまめ レモン ピーマン 緑 しいたけ ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.4g 中 815kcal 36.9g	10日 味めぐり…広島県 赤 とりにくの レモン汁 あなごめし かきたま じる 黄 エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.5g 中 738kcal 31.6g	11日 赤 こまドレッシング サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ コーン 黄 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.4g 中 815kcal 36.9g	12日 赤 しそひじき いそあえ たちうおのかばやき ごはん みそしる 黄 エネルギー たんぱく質 小 664kcal 23.2g 中 828kcal 28.0g	13日 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン フレンチ サラダ パン なつやさいの スパゲティ すいか 黄 エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g	14日 とれたて感謝の日…松山長なす (マーボなす) 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だし えび こめ あぶら さとう だんぷん こむぎこ 黄 しいたけ ごぼう にんじん なす すいか ピーマン トマト にんにく エネルギー たんぱく質 小 565kcal 26.6g 中 719kcal 32.8g
17日 うみ 海の日		18日 赤 ごまあえ ししゃもフライ (小)1び、(中)2び ごはん いそに 黄 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.6g 中 812kcal 30.5g	19日 赤 ひじき 揚げ だいず ひらてん とりにく ひらてん がらつししゃも(カヘリ) こめ だんぷん ごま 黄 あぶら さとう こんにやく こむぎこ パン さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ 緑 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.0g 中 763kcal 34.3g	20日 赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ひらてん こめ こんにやく 黄 あぶら さとう ごま ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう パイナップル 緑 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.0g 中 763kcal 34.3g	終業式 夏休み						
暑い時期の食事のとり方 あつ なつ しょくじ しょくじ かわ 暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものを食べ過ぎると胃腸の調子を崩しやすくなります。炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの うなぎ とうもろこし とうもろこし とうもろこし とうもろこし とうもろこし えだまめ きゅうり ピーマン かぼちゃ たこ たちうお すいか トマト なす		味めぐり【広島県】 あじ ひろしまけん 今月の味めぐり献立は、『広島県』です。 『あなご飯』は、あなごをかば焼きにしたものをそぎ切りにし、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理で、広島の名物として有名です。給食では、あなごと人参やごぼう等の野菜を入れた炊き込みご飯にしています。また、広島県の呉市、尾道市、大崎上島町ではレモン栽培が盛んです。給食では、瀬戸内産のレモン果汁を使用し『鶏肉のレモン煮』にしました。							

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(長崎) あなご(山口) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・青森・熊本・愛媛・松山) トマト(愛媛・熊本・高知) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・ニュージーランド・愛媛・岡山) にんじん(青森・長崎・愛知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(長野・群馬・愛知・愛媛・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本・松山) すいか(愛媛・鳥取・石川) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) えだまめ(北海道) コーン(北海道・アメリカ) レモン(愛媛・広島) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(鹿児島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) くわがめ(徳島) ひじき(松山)

※ (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。
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



【イラスト提供】湯山中学校美術部
 おせち、miz、ほんほん、星屑、I

