



令和4年7月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>なつ や さい た 夏野菜を食べよう</p> <p>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、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれていて、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。</p> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p>				
<p>しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>うなぎ、たこ、とうもろこし、えだまめ、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、すいか、トマト、なす、たろうお</p>				
<p>1日</p> <p>たいのあまからに、ごこくまいいりごはん、わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 小 24.8g 中 736kcal 中 30.7g</p>				
<p>4日 行事食...七夕(そうめん汁)</p> <p>ポイルキャベツ、たちうおめし、わかどりのからあげ、そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 小 26.3g 中 751kcal 中 33.1g</p>				
<p>5日</p> <p>ドレッシングサラダ、ゼリー、パン、ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 小 27.6g 中 773kcal 中 34.5g</p>				
<p>6日</p> <p>チーズ、くわがめのサラダ、もちむぎごはん、なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 小 21.1g 中 792kcal 中 27.5g</p>				
<p>7日</p> <p>ポイルやさい、ゆかりごはん、ホキのころもあげ、えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 小 23.9g 中 730kcal 中 29.8g</p>				
<p>8日 とれたて感謝の日...長なすのみそ汁</p> <p>いそあえ、ごはん、なごなすのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 26.2g 中 751kcal 中 32.5g</p>				
<p>11日</p> <p>アーモンドあえ、ごはん、じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 22.2g 中 747kcal 中 27g</p>				
<p>12日</p> <p>フルーツあえ、パン、ようふうにこみ、きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 小 26.7g 中 753kcal 中 33g</p>				
<p>13日</p> <p>かふうサラダ、ごはん、こうやどやうふのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 22.6g 中 763kcal 中 28.7g</p>				
<p>14日</p> <p>おひたし、ごはん、えびのこうみあげ、ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 555kcal 小 24g 中 713kcal 中 30.4g</p>				
<p>15日 味めぐり...鳥取県</p> <p>かきあげ、だいせんおこわ、じゃぶに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 小 23.3g 中 791kcal 中 29.1g</p>				
<p>18日</p> <p>海の日</p>				
<p>19日 旬...夏野菜のスパゲティ</p> <p>コーンサラダ、ひめむぎパン、なつやさいのスパゲティ、すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 22.3g 中 728kcal 中 27.6g</p>				
<p>20日 「りょう」でくぼる</p> <p>すもの、ごはん、こいわしのからあげ、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 小 26.8g 中 754kcal 中 33.2g</p>				
<p>あじ とつりけん 味めぐり(鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鳥取県』です。『大山おこわ』は、大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、県西部地区の郷土料理です。もち米を、にんじん、ごぼう、しいたけなどと一緒にだし汁でじっくり蒸して、作ります。モチモチとした食感とあっさりとした味付けが特長です。大山隠岐国立公園の名をとり『大山おこわ』と名付けられたのは明治以降で、旧汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれました。</p>				

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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) たちうお(長崎) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ(平天(北海道) ちくわ(インド) ゴーヤ(宮崎) れんこん(徳島) 枝豆(愛媛・北海道・徳島) 大豆(北海道) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・ニュージーランド) 長なす(愛媛・熊本・松山) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・北海道) ピーマン(宮崎・愛媛・長野) トマト(愛媛・熊本・高知・北海道) ひじき(松山) わかめ(宮城) 茎わかめ(徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野) たまねぎ(松山・愛媛) とうもろこし(北海道) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・大分・千葉・山形・長野・新潟)

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。

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けます。
 ※ 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>

