



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



6月に引き続き、配膳時の感染防止として、「主食におかず2品」の献立となります。
減らしたメニューに使用する予定であった食材は、他のおかずに取り入れるなどして、必要な栄養価を摂ることができるようにしています。

松山市城北学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>旬の魚・野菜・果物</p>					
<p>6日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 21.6g 中 810kcal 26.3g</p>	<p>7日 行事食…七夕 (そうめん汁)</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>たちうおごはん</p> <p>そうめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.0g 中 796kcal 35.1g</p>	<p>8日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>なつやさいのスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 23.1g 中 756kcal 28.8g</p>	<p>9日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>とりにくのおみそ ばいにくあげ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 29.0g 中 813kcal 36.2g</p>	<p>10日</p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 26.4g 中 761kcal 32.9g</p>	
<p>13日 味めぐり…東京都</p> <p>さけのからあげ</p> <p>たきこみごはん</p> <p>こまつなのすましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.9g 中 781kcal 36.0g</p>	<p>14日 旬…夏野菜のかき揚げ</p> <p>なつやさいのかき揚げ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 22.6g 中 815kcal 27.4g</p>	<p>15日</p> <p>くわいかめのサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 685kcal 29.4g 中 844kcal 36.4g</p>	<p>16日</p> <p>ピビンパ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ちゅうか コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.2g 中 753kcal 33.0g</p>	<p>17日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>きゃロットパン</p> <p>えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.5g 中 784kcal 32.9g</p>	
<p>20日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>ホキとだいのあげに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 668kcal 27.2g 中 830kcal 33.3g</p>	<p>東京都の味めぐり</p> <p>今月は、東京都の味めぐりです。 小松菜は、東京都で最も多く栽培されている野菜の一つです。「小松菜」という名前は、東京都江戸川区小松川という地名から付けられたといわれています。江戸時代、小松川を訪れた将軍徳川吉宗が、食事に出された青菜を気に入り、この地名にちなんで小松菜と名付けたという言い伝えが残っています。</p>		<p>29日</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>パン</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 31.1g 中 814kcal 38.6g</p>	<p>30日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>とりもものネギダレソテー</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 23.9g 中 809kcal 29.3g</p>	<p>31日</p> <p>ゼリー</p> <p>チリコンカン</p> <p>こめこパン</p> <p>やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 32.6g 中 810kcal 40.9g</p>
<p>27日</p> <p>さばのみそに</p> <p>ちやめし</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.7g 中 761kcal 29.7g</p>	<p>28日</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>ごはん</p> <p>ドライカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.4g 中 772kcal 30.0g</p>	<p>29日</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>パン</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 31.1g 中 814kcal 38.6g</p>	<p>30日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>とりもものネギダレソテー</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 23.9g 中 809kcal 29.3g</p>	<p>31日</p> <p>ゼリー</p> <p>チリコンカン</p> <p>こめこパン</p> <p>やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 32.6g 中 810kcal 40.9g</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) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎・千葉・青森・長野) 玉葱(愛媛) 人参(青森・長崎・北海道) 大根(北海道・青森) 松山長なす(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ズッキーニ(長野) キャベツ(長野・愛媛・群馬・熊本) チンゲンサイ(徳島・愛媛・高知・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡) 大葉(愛媛・高知・愛知) 新しょうが(高知・徳島・宮崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) 枝豆(愛媛) わかめ(宮城・岩手) 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
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きます。
※ 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/gakkoukyusyoku.html>