



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！

# 令和元年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。

松山市興居高等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>1日 味めぐり…東京都</p> <p>ホキとアーモンドのこまつなあえ</p> <p>たきこみごはん</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 2g 中 8.0 kcal 3.4. 1g</p>	<p>2日</p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>うめごはん</p> <p>にくだんごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 4g 中 7.6 kcal 2.5. 5g</p>	<p>3日</p> <p>こまつなサラダ</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 6.7 kcal 2.3. 5g 中 8.6 kcal 2.9. 2g</p>
<p>6日 行事食…七夕 (どうめん汁)</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>たちうめし</p> <p>そうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 5g 中 8.0 kcal 3.4. 8g</p>	<p>7日</p> <p>きわかのサラダ</p> <p>ひめむぎバン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 8g 中 8.0 kcal 3.5. 5g</p>	<p>8日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>ごぼうのあげ</p> <p>ほかにあげ</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 6.5 kcal 2.9. 2g 中 8.2 kcal 3.6. 5g</p>	<p>9日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3. 9g 中 7.9 kcal 3.0. 7g</p>	
<p>13日</p> <p>なつやさいのかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4. 3g 中 8.1 kcal 2.9. 9g</p>	<p>14日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>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 6.0 kcal 2.3. 6g 中 7.5 kcal 2.9. 4g</p>	<p>15日 ぐれたて感謝の日…長谷</p> <p>たいのこまあげ</p> <p>ながなすとあつあけのみまいため</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4. 9g 中 8.1 kcal 3.0. 4g</p>	<p>16日</p> <p>しゃもフライ</p> <p>えだまめごはん</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 5.9 kcal 2.2. 0g 中 7.7 kcal 2.6. 0g</p>	
<p>20日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>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 6.6 kcal 2.2. 6g 中 8.3 kcal 2.7. 2g</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」の名前は、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>きりほしだいこんとひきのもの</p> <p>パイン</p> <p>ごはん</p> <p>はちろうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 5g 中 8.1 kcal 3.5. 0g</p>	<p>30日</p> <p>ジャム</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>パン</p> <p>タイビー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4. 7g 中 8.1 kcal 3.8. 2g</p>
<p>27日</p> <p>とりのもも</p> <p>ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.3. 9g 中 8.0 kcal 2.9. 3g</p>	<p>28日</p> <p>フリコンカン</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 6.2 kcal 3.2. 6g 中 7.7 kcal 4.0. 0g</p>	<p>31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 6.1 kcal 2.4. 7g 中 7.6 kcal 2.9. 7g</p>		

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) 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) ミトマト(愛媛・宮崎・熊本・北海道・長崎) すいか(愛媛・鳥取・石川・山形) 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 … 旬の食材を生かした献立  
黄(き) … 黄のグループ … 煮や力のもととなる食べ物  
緑(みどり) … 緑のグループ … からの調子をととのえる食べ物

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

※ 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/krashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

興居小中学校のイメージキャラクター「ごたん」が登場した日は、独自献立の日です。  
お楽しみに！！

夏野菜は水分補給にもなるよ。

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。