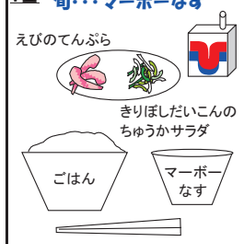
地産地消 ・・・松山市で生産された食材を使用している日
（食材は太字にしています）

# 令和元年７月 予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

## 月曜日

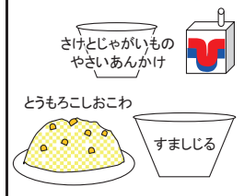
### 1日 旬・・・マーボーなす




赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、えび
黄：こめ、ごまあぶら、でんぷん、はるさめ、さとう、あぶら、こむぎこ
緑：にら、にんじん、**たまねぎ**、なす、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 614kcal | 25．3g |
| 中 779kcal | 31．0g |

### 8日 味めぐり・・・北海道



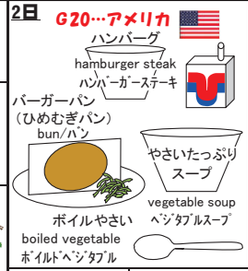

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、ひょっつる、うずらたまご
黄：こめ、じゃがいも、もちごめ、でんぷん、あぶら、さとう
緑：えだまめ、きくらげ、コーン、**たまねぎ**、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、にんじん

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 612kcal | 24．2g |
| 中 780kcal | 30．3g |

### 15日 海の日

## 火曜日

### 2日 G20…アメリカ




赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ぶたにく
黄：パン、じゃがいも、いんげんまめ、でんぷん、さとう
緑：パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、キャベツ

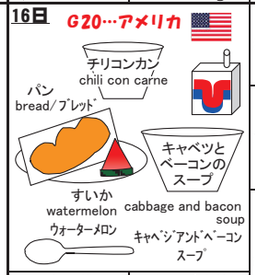
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 634kcal | 26．7g |
| 中 755kcal | 31．8g |

### 9日 G20…イタリア

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ
黄：パン、あぶら、スパゲティ、さとう
緑：にんにく、レモン、トマト、コーン、ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ、なす、**たまねぎ**、マッシュルーム

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 631kcal | 24．6g |
| 中 788kcal | 30．1g |

### 16日 G20…アメリカ

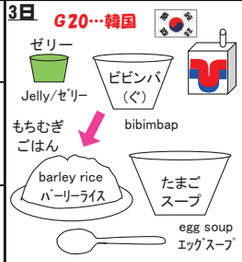



赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず
黄：パン、あぶら
緑：パセリ、にんにく、エリンギ、すいか、にんじん、**たまねぎ**、かぼちゃ、キャベツ、トマト

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 629kcal | 26．6g |
| 中 783kcal | 33．0g |

## 水曜日

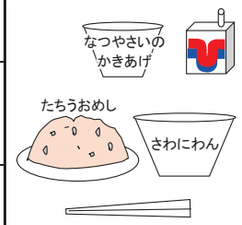
### 3日 G20…韓国




赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ベーコン、たまご、わかめ
黄：こめ、もちむぎ、ごまあぶら、ごま、さとう、こんにゃく、ゼリー
緑：にんにく、しょうが、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、**たまねぎ**、ぜんまい、えのきたけ

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 591kcal | 22．6g |
| 中 748kcal | 28．3g |

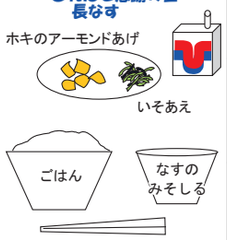
### 10日




赤：ぎゅうにゅう、たちうお、ぶたにく、あげ、えび
黄：こめ、こむぎこ、あぶら
緑：にんじん、しょうが、ごぼう、しいたけ、もやし、たけのこ、ねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、オクラ

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 652kcal | 21．7g |
| 中 815kcal | 26．6g |

### 17日 とれたて感謝の日…長なす




赤：ぎゅうにゅう、みそ、あげ、とうふ、ホキ、のり
黄：こめ、こむぎこ、アーモンド、あぶら、さとう
緑：ねぎ、なす、**たまねぎ**、こまつな、キャベツ

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 626kcal | 24．0g |
| 中 778kcal | 29．0g |

## 木曜日

### 4日

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ
黄：パン、じゃがいも、さとう、あぶら
緑：にんじん、**たまねぎ**、しめじ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、コーン

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 597kcal | 22．7g |
| 中 762kcal | 28．8g |

### 11日

赤：ぎゅうにゅう、とうにゅう、にぼし、ベーコン、あおのり
黄：パン、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ
緑：にんじん、**たまねぎ**、えだまめ、きゅうり、みかん、みかんジュース、キャベツ

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 602kcal | 23．4g |
| 中 753kcal | 29．0g |

### 18日 G20…ドイツ

赤：ぎゅうにゅう、ウインナー
黄：パン、じゃがいも、さとう、あぶら
緑：さやいんげん、にんじん、**たまねぎ**、きゅうり、だいこん、キャベツ、パイナップル

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 602kcal | 21．4g |
| 中 751kcal | 26．6g |

## 金曜日

### 5日 行事食・・・七夕（そうめん汁）

赤：ぎゅうにゅう、たまご、とりにく
黄：こめ、はだかむぎ、もちむぎ、くろまい、あかまい、みどりまい、そうめん、こんにゃく、あぶら、じゃがいも、でんぷん、さとう
緑：ねぎ、にんじん、しいたけ、**たまねぎ**、ピーマン、しょうが、ごぼう

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 655kcal | 22．6g |
| 中 821kcal | 27．5g |

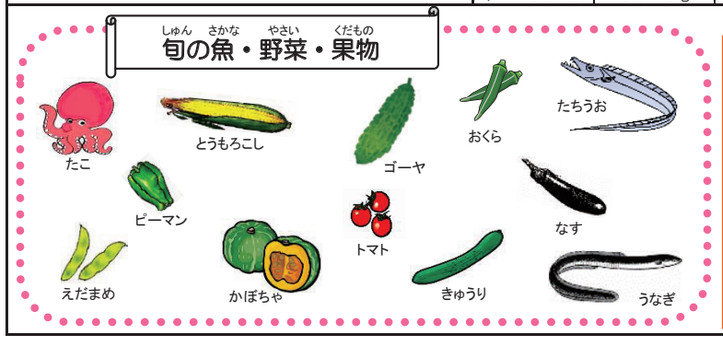
### 12日 G20…インド

赤：ぎゅうにゅう、ヨーグルト、とりにく、だいず、くきわかめ
黄：こめ、さとう、もちむぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま
緑：セロリ、きゅうり、ピーマン、**たまねぎ**、えだまめ、にんにく、こまつな、キャベツ

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 654kcal | 24．4g |
| 中 834kcal | 30．6g |

### 19日 終業式

## 旬の魚・野菜・果物




## 北海道の味めぐり

今月は、北海道の味めぐりです。
日本の農地面積の約4分の1を占め、肥沃な大地と冷涼な気候に恵まれた北海道では、たくさんの農産物が収穫されます。とうもろこしの生産量は日本一で、甘みが強いことが特徴です。じゃがいもは多くの品種が栽培されており、特に冬の間、冷蔵室や雪の下で保管されたものは甘く熟成して出まわります。
また、北海道は水産王国といわれるほど漁業が盛んで、鮭の水揚げ量は日本一です。鮭は、捨てるところがない魚といわれており、身はちゃんちゃん焼き、石狩鍋などのさまざまな料理に使われ、卵はイクラに加工して食べられます。

## G20愛媛・松山労働雇用大臣会合が開催されます！

9月1日、2日にG20各国の労働雇用担当大臣が松山市に集まり、世界の人々がよりよく働ける社会になるように議論します。
この会合に先駆け、今月の給食に参加国の中から5つの国の料理が登場します。

**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(愛媛) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 枝豆(北海道) じゃがいも(長崎・北海道・青森) こまつな(愛媛・福岡・茨城) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・岡山・鹿児島) トマト(愛媛・熊本・高知・香川) ミニトマト(愛媛・宮崎・熊本・長崎・徳島) にんじん(青森) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) なす(愛媛・熊本) すいか(愛媛・鳥取・石川) とうもろこし(北海道) ゴーヤ(大分) オクラ(佐賀) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) しいたけ(北海道) わかめ(宮城)

※（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