



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。

Main table containing daily meal plans (Monday to Friday) with food illustrations, nutritional information (Energy, Protein), and color-coded categories (Red, Yellow, Green).

東京都の味めぐり
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、食事に使われた青葉を気に入り、
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。

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などの栄養素がたくさん含
まれている、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。

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) 枝豆(愛媛) ミントマト(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【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
とれたい感謝の日…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