



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たいです。
楽しみにしてくださいね。

令和2年7月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 うなぎ、たちうお、たこ、しゆん、さかな、やさい、くだもの ゴーヤ、おくら、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、えだまめ、きゅうり、なす	1日 アーモンド、あえ、ごはん、じゃがいものカレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 20.8g 中 815kcal 25.4g	2日 これたて感謝の日…長なす ひじきのつくだに、ごはん、ながなすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 686kcal 26.7g 中 856kcal 32.8g	3日 ぶたにくとじゃがいものいためもの、パン、じゃム、にくだんごスープ エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.4g 中 778kcal 29.5g	4日 ぎゅうにゅう、みそ、あげどうふ、ひじきのつくだに、ごはん、ながなすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.4g 中 778kcal 29.5g
6日 ごまドレッシングサラダ、もちむぎごはん、なつやさいカレー エネルギー たんぱく質 小 644kcal 21.7g 中 836kcal 27.4g	7日 行事食…七夕(ぞうめん汁) えびのこみあげ、たちうおごはん、そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.2g 中 793kcal 34.1g	8日 くわかめのサラダ、ひめむぎパン、ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 635kcal 27.7g 中 791kcal 34.1g	9日 我が家の献立 優秀作品 とりにくのおみそ、はやくあげ、コーンピラフ、たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 650kcal 29.2g 中 825kcal 36.5g	10日 ごま、パン、ちゅうか、いため エネルギー たんぱく質 小 623kcal 28.7g 中 772kcal 35.2g
13日 味めぐり…東京都 ホキのあおなあえ、たきこみごはん、すましじる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.6g 中 753kcal 30.4g	14日 旬…夏野菜のかき揚げ なつやさいのかき揚げ、ごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.7g 中 781kcal 27.4g	15日 しやもフライ、パン、えだまめスープ エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.1g 中 756kcal 30.0g	16日 ビビンバ、ゼリー、むぎごはん、ちゅうかコーンスープ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.8g 中 790kcal 32.4g	17日 のむヨーグルト、フレンチサラダ、キャロットパン、なつやさいのスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 664kcal 24.6g 中 829kcal 30.2g
20日 ホキのカレーあげ、のり、ごはん、ちくげんに エネルギー たんぱく質 小 645kcal 25.9g 中 799kcal 31.1g	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。			お知らせ 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。
27日 さばのみそに、ちやめし、さわにわん エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.7g 中 761kcal 29.7g	28日 きりぼしだいこんとひじきのにももの、ごはん、ちゅうかどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.3g 中 786kcal 33.4g	29日 ジャム、ホキのレモンに、パン、タイピーエン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 30.7g 中 811kcal 38.2g	30日 我が家の献立 最優秀作品 とりもものネギダレソテー、ごはん、じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 610kcal 23.8g 中 774kcal 29.2g	31日 ゼリー、チリコンカン、こめこパン、やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 657kcal 32.6g 中 810kcal 40.9g

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
 これたて感謝の日…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。
 ※ 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
 ※ 地産地消に取り組んでいます。今月も「たまねぎ」が北条産です。
 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。