

令和4年7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>夏野菜を食べよう</p> <p>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0などの栄養素が多く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いるため、体を冷やす効果もあります。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> </div>				
<p>1日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: ちーズ さとう</p> <p>緑: こんにやく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 6 kcal 2 1. 0 g 中 8 0 3 kcal 2 5. 5 g</p>	<p>2日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 2 1. 9 g 中 7 2 6 kcal 2 6. 9 g</p>	<p>3日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ひらてん</p> <p>黄: あげ とりにく</p> <p>緑: こめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 5. 5 g 中 7 2 1 kcal 3 2. 5 g</p>	<p>4日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: パン あぶら</p> <p>緑: じゃがいも さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 2. 7 g 中 7 2 8 kcal 2 8. 4 g</p>	<p>5日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: じゃがいも さとう</p> <p>緑: じゃがいも さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 6. 3 g 中 7 4 7 kcal 3 2. 9 g</p>
<p>6日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 2 2. 9 g 中 7 3 4 kcal 2 8. 5 g</p>	<p>7日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 4 kcal 2 7. 2 g 中 7 5 5 kcal 3 3. 3 g</p>	<p>8日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 4 kcal 2 7. 2 g 中 7 5 5 kcal 3 3. 3 g</p>	<p>9日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 5. 7 g 中 7 3 9 kcal 3 2. 5 g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 4. 3 g 中 7 2 1 kcal 3 0. 0 g</p>
<p>とれたて感謝の日</p> <p>～松山長なす～</p> <p>松山長なすは、40センチを超えるととても長いなすです。種が少なく、皮も実も柔らかく甘みがあります。煮物、揚げ物、焼き物といろいろな料理に使われます。</p>				
<p>11日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 5 kcal 3 1. 3 g 中 8 2 7 kcal 3 9. 2 g</p>	<p>12日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 4 kcal 2 7. 2 g 中 7 5 5 kcal 3 3. 3 g</p>	<p>13日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 4. 3 g 中 7 2 1 kcal 3 0. 0 g</p>	<p>14日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 4. 3 g 中 7 2 1 kcal 3 0. 0 g</p>	<p>15日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 7 kcal 2 3. 2 g 中 7 9 9 kcal 2 9. 3 g</p>
<p>味めぐり(鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、鳥取県の『大山おこわ』です。『大山おこわ』は、大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、県西部地区の郷土料理です。もち米を、にんじん、ごぼう、しいたけなどと一緒だし汁でじっくり蒸して作ります。モチモチとした食感とあっさりとした味付けが特長です。大山隠岐国立公園の名をとり『大山おこわ』と名付けられたのは明治以降で、以前は旧汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれていたそうです。</p>				

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) たちうお(長崎) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ(平天(北海道) ちくわ(インド) ゴーヤ(宮崎) れんこん(徳島) 枝豆(愛媛・北海道・徳島) 大豆(北海道) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・ニュージーランド) 長なす(愛媛・熊本・松山) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・北海道) ピーマン(宮崎・愛媛・長野) トマト(愛媛・熊本・高知・北海道) ひじき(松山) わかめ(宮城) 茎わかめ(徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野) たまねぎ(松山・愛媛) とうもろこし(北海道) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・大分・千葉・山形・長野・新潟)

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立
 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かえます。
 ※ 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。
 また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 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>

