

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C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おり、体を冷やす効果もあります。</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p> </div> <div style="width: 60%; border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> </div>																																							
<p>4日</p> <p>チーズ きわかめのサラダ もちむぎ ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	21.0g	中 803kcal	25.5g	<p>5日 行事食…七夕 (そうめん汁)</p> <p>ポイルキャベツ わかどりのからあげ たちうおめし そうめんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	25.8g	中 741kcal	32.3g	<p>6日 旬…夏野菜のスパゲティ</p> <p>コーン サラダ パン なつやさいのスパゲティ すいか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	22.7g	中 728kcal	28.4g	<p>7日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため ごはん ちゅうか コンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.5g	中 765kcal	28.8g	<p>8日</p> <p>フレンチ サラダ こくとうパン えだまめ スープ ホキのゆかりあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>30.4g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>37.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	30.4g	中 804kcal	37.5g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 626kcal	21.0g																																						
中 803kcal	25.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 580kcal	25.8g																																						
中 741kcal	32.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	22.7g																																						
中 728kcal	28.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 602kcal	23.5g																																						
中 765kcal	28.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 641kcal	30.4g																																						
中 804kcal	37.5g																																						
<p>11日</p> <p>かふう サラダ あげシューマイ ごはん こうやどろふのちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	23.2g	中 792kcal	30.4g	<p>12日 とれたて感謝の日…長なすのみぞ汁</p> <p>おひたし ぶたにくのしょうがやき ごはん ながなすのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	26.3g	中 754kcal	32.1g	<p>13日 味めぐり…鳥取県</p> <p>ポイルキャベツ かきあげ だいせん おこわ じゃぶに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	24.3g	中 791kcal	30.1g	<p>14日</p> <p>たいのあまからに ごこまいり ごはん わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.9g	中 727kcal	31.0g								
エネルギー	たんぱく質																																						
小 585kcal	23.2g																																						
中 792kcal	30.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 602kcal	26.3g																																						
中 754kcal	32.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 632kcal	24.3g																																						
中 791kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	24.9g																																						
中 727kcal	31.0g																																						
<p>18日</p> <p>海の日</p>		<p>19日</p> <p>ももゼリー ひじき サラダ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	20.7g	中 821kcal	26.0g	<p>20日</p> <p>りょうてくばる すもの こいわしのからあげ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	27.0g	中 756kcal	33.4g	<p style="text-align: center;">味めぐり (鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鳥取県』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^{あじ}おこわで、^{あじ}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^{いっしょ}にだし汁でじっくり蒸^{つく}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、旧汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれました。</p>																					
エネルギー	たんぱく質																																						
小 642kcal	20.7g																																						
中 821kcal	26.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 594kcal	27.0g																																						
中 756kcal	33.4g																																						

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) 荳わかめ(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。
 ※ 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>

