



のこんだてひょう



令和4年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						小 学 校 ・ 中 学 校	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g
		主 食	牛 乳	副 食	赤のグループ 血や筋肉や骨を つくる食べ物	黄のグループ 熱や力のもとになる 食べ物	緑のグループ 体の調子をとのえる 食べ物						
1日	金	だちうおめし		すましじる とりてん すもの	ぎゅうにゅう たちうお あげ とうふ わかめ とりにく たまご	こめ あぶら こむぎこ さとう	こぼろ にんじん きゅうり しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	小	607	29.6	中	783	37.4
5日	火	ごはん		タイピーエン なつやさいのかきあげ	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく たまご まくろ うずらたまご	こめ はるさめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	しいたけ にんじん キャベツ ねぎ かぼちゃ たまねぎ ゴーヤ コーン	小	591	21.1	中	755	26.0
7日	木	わかめごはん		そうめんじる わかどりのからあげ キャベツのおひたし ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とりにく	こめ そうめん でんぷん あぶら ゼリー	えのきたけ しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	小	638	24.5	中	801	30.4
11日	月	ごはん		ごもくに いかにてんぷら そくせきつけ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく だいず いか たまご	こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ ごま	こぼろ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが たくあん	小	610	29.5	中	782	36.3
13日	水	ごはん		とうふのごもくあんかけ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とうふ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	きくらげ たけのこ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	小	647	26.7	中	819	32.9
15日	金	ごはん		えだまめスープ なすのミートグラタン レモンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく	こめ パター じゃがいも さとう マカロニ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ なす にんにく レモン きゅうり えだまめペースト	小	649	25.1	中	836	31.3

*週に1回程度みかんジュースがつきます。
*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

しゅん さかな やさい くだもの
旬の魚・野菜・果物

なつやさい た
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、おくら、かぼちゃ、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。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。