北 …北条調理場オリジナル献立の日

地産地消 …北条で生産された食材を使用している日

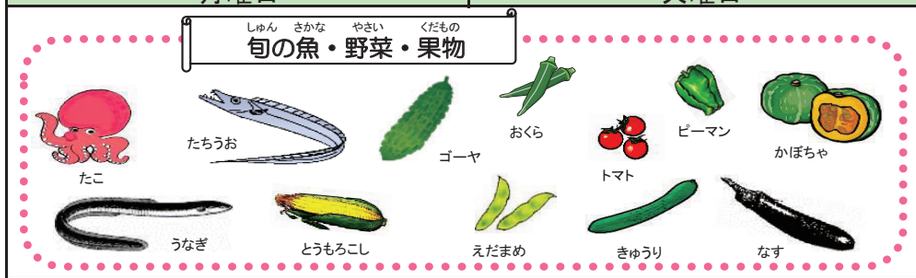
令和２年7月 予定献立表

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.

松山市北条学校給食共同調理場

月曜日 / 火曜日

旬の魚・野菜・果物



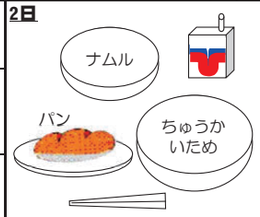
水曜日

1日 味めぐり・・・東京都

エネルギー	たんぱく質
小 627kcal	小 26.3g
中 781kcal	中 33.1g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、わかめ、とうふ、ホキ
黄：こめ、ごまあぶら、ごま、あぶら、でんぷん、さとう
緑：ごぼう、にんじん、ねぎ、**たまねぎ**、えのきたけ、にんにく、コーン、こまつな　地産地消

2日



エネルギー	たんぱく質
小 605kcal	小 26.2g
中 754kcal	中 32.7g

赤：ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、うずらたまご
黄：パン、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら、ごま
緑：しいたけ、きくらげ、キャベツ、ねぎ、たけのこ、にんじん、**たまねぎ**、にんにく、しょうが、きゅうり、だいこん　地産地消

3日

エネルギー	たんぱく質
小 674kcal	小 23.5g
中 865kcal	中 29.2g

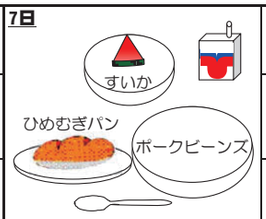
赤：ぎゅうにゅう、チーズ、ぶたにく、わかめ
黄：こめ、もちむき、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう、ごま
緑：にんにく、コーン、さやいんげん、かぼちゃ、**たまねぎ**、にんじん、なす、キャベツ、こまつな　地産地消

6日 行事食・・・七夕(そうめん汁)

エネルギー	たんぱく質
小 610kcal	小 22.1g
中 779kcal	中 27.7g

赤：ぎゅうにゅう、たちうお、あげ、かまぼこ、たまご、えび
黄：こめ、そうめん、こむぎこ、でんぷん、こめこ、じゃがいも、あぶら
緑：しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、**たまねぎ**　地産地消

7日



エネルギー	たんぱく質
小 638kcal	小 27.4g
中 795kcal	中 33.8g

赤：ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく
黄：パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも
緑：にんにく、トマト、にんじん、**たまねぎ**、すいか　地産地消

8日 我が家の献立 優秀作品

エネルギー	たんぱく質
小 668kcal	小 31.7g
中 843kcal	中 39.0g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、にぼし
黄：こめ、でんぷん、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう
緑：ピーマン、コーン、にんじん、パセリ、セロリ、**たまねぎ**、トマト、エリンギ、キャベツ、うめ、しそ　地産地消

9日

エネルギー	たんぱく質
小 691kcal	小 29.7g
中 853kcal	中 36.7g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、たい、たまご
黄：パン、あぶら、じゃがいも、ごま、いちごゼリー、こむぎこ
緑：えだまめ、にんじん、**たまねぎ**　地産地消

10日

エネルギー	たんぱく質
小 599kcal	小 19.5g
中 746kcal	中 22.5g

赤：ぎゅうにゅう、こんぶ、ちくわ、カラフトししゃも(カペリン)、とりにく、のり
黄：こめ、こんにゃく、さとう、あぶら、こむぎこ、パンこ、でんぷん
緑：れんこん、しいたけ、ごぼう、にんじん、さやいんげん

13日 旬・・・夏野菜のかき揚げ

エネルギー	たんぱく質
小 604kcal	小 22.2g
中 764kcal	中 26.9g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、だいず、ひじき、にぼし
黄：こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、こむぎこ、でんぷん、こめこ
緑：にんじん、オクラ、コーン、かぼちゃ、ゴーヤ

14日

エネルギー	たんぱく質
小 590kcal	小 22.5g
中 745kcal	中 28.1g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく
黄：パン、あぶら、さとう、スパゲティ
緑：にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、**たまねぎ**、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん　地産地消

15日 とれたて感謝の日… 長なす

エネルギー	たんぱく質
小 646kcal	小 24.3g
中 802kcal	中 30.0g

赤：ぎゅうにゅう、あげどうふ、みそ、ホキ
黄：こめ、でんぷん、あぶら、こんにゃく、ごま、さとう
緑：しそ、なす、にんじん、ねぎ、**たまねぎ**、たけのこ、ピーマン　地産地消

16日

エネルギー	たんぱく質
小 612kcal	小 24.1g
中 765kcal	中 29.7g

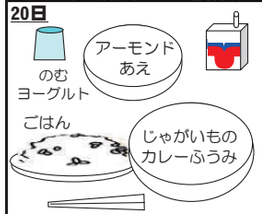
赤：ぎゅうにゅう、だいず、とうふ、とりにく、ぶたにく
黄：パン、さとう、ごまあぶら、でんぷん、あぶら、はるさめ、じゃがいも、みずあめ
緑：にんじん、ねぎ、きくらげ、キャベツ、しょうが、**たまねぎ**、にんにく、ピーマン　地産地消

17日

エネルギー	たんぱく質
小 622kcal	小 26.0g
中 785kcal	中 32.6g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とうふ、たまご
黄：こめ、むぎ、ごま、さとう、こんにゃく、あぶら、でんぷん、ごまあぶら
緑：にんじん、ぜんまい、しょうが、**たまねぎ**、にんにく、ほうれんそう、パイナップル、コーン、ねぎ　地産地消

20日



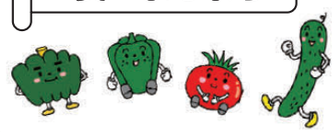
エネルギー	たんぱく質
小 659kcal	小 22.4g
中 826kcal	中 26.9g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト
黄：こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、アーモンド
緑：にんじん、しめじ、**たまねぎ**、キャベツ、こまつな　地産地消

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。

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。

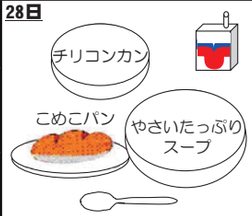
夏野菜は水分補給にもなるよ。

27日 我が家の献立 最優秀作品

エネルギー	たんぱく質
小 649kcal	小 23.8g
中 813kcal	中 29.2g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、だいず、みそ、とりにく
黄：こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう、みかんゼリー、あぶら、ごまあぶら、ごま
緑：にんじん、えのきだけ、**たまねぎ**、しょうが、こまつな、きょうねぎ　地産地消

28日



エネルギー	たんぱく質
小 623kcal	小 32.6g
中 776kcal	中 40.0g

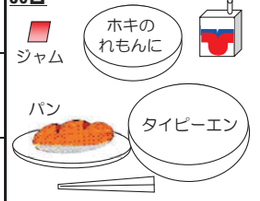
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ぶたにく
黄：こめこパン、あぶら
緑：かぼちゃ、キャベツ、**たまねぎ**、にんじん、セロリ、パセリ、にんにく、トマト　地産地消

29日

エネルギー	たんぱく質
小 605kcal	小 26.4g
中 786kcal	中 33.6g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご、えび、とりにく、ひじき、あげ
黄：こめ、あぶら、さとう、でんぷん
緑：しょうが、しいたけ、ねぎ、キャベツ、**たまねぎ**、たけのこ、きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん　地産地消

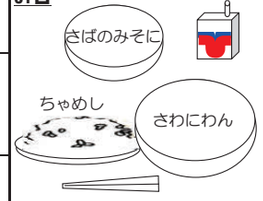
30日



エネルギー	たんぱく質
小 650kcal	小 24.7g
中 811kcal	中 38.2g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、うずらたまご、ホキ
黄：パン、ごまあぶら、はるさめ、あぶら、(小)いちごジャム、(中)ブルーベリージャム、さとう、でんぷん
緑：にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、レモン

31日



エネルギー	たんぱく質
小 593kcal	小 22.6g
中 749kcal	中 28.3g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげ、さば、みそ
黄：こめ、さとう、こめこ
緑：りょくちゃ、にんじん、もやし、ごぼう、しいたけ、ねぎ

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) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) 枝豆(愛媛) ミニトマト(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
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 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