A班　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4年7月 予定献立表

松山市北条学校給食共同調理場

夏野菜を食べよう

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。

旬の魚・野菜・果物

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日
				赤 ぎゅうにゅう わかめ たい とりにく ちくわ 黄 こめ じゃがいも はだかむぎ あぶら もちむぎ こんにゃく くろまい ごま あかまい さとう みどりまい でんぷん うどん 緑 ねぎ しょうが にんじん しいたけ なす ピーマン たいのあまからに　ごこくまいいりごはん　わかめうどん エネルギー 小 579kcal 中 736kcal　たんぱく質 小 24.8g 中 30.7g
4日 行事食…七夕(そうめん汁)	5日	6日	7日	8日 とれたて感謝の日…長なすのみそ汁
赤 ぎゅうにゅう たちうお かまぼこ あげ とりにく たまご 黄 こめ そうめん あぶら でんぷん 緑 ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ 地産地消 ボイルキャベツ　わかどりのからあげ　たちうおめし　そうめんじる エネルギー 小 586kcal 中 751kcal　たんぱく質 小 26.3g 中 33.1g	赤 ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく 黄 パン さとう あぶら くろざとう じゃがいも みかんゼリー 緑 にんじん トマト にんにく こまつな キャベツ たまねぎ きゅうり 地産地消 ドレッシングサラダ　ゼリー　パン　ポークビーンズ エネルギー 小 621kcal 中 773kcal　たんぱく質 小 27.6g 中 34.5g	赤 ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ チーズ 黄 こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くろざとう ごま あぶら じゃがいも 緑 にんにく こまつな なす キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン 地産地消 チーズ　くきわかめのサラダ　もちむぎごはん　なつやさいカレー(ルウ) エネルギー 小 628kcal 中 792kcal　たんぱく質 小 21.1g 中 27.5g	赤 ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ホキ 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん 緑 えだまめ にんじん たまねぎ しそ こまつな キャベツ しょうが 地産地消 ボイルやさい　ホキのころもあげ　ゆかりごはん　えだまめスープ エネルギー 小 566kcal 中 730kcal　たんぱく質 小 23.9g 中 29.8g	赤 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ のり あげ 黄 こめ じゃがいも さとう あぶら 緑 ねぎ にんじん なす たまねぎ しょうが キャベツ こまつな 地産地消 いそあえ　ごはん　ぶたにくのしょうがやき　ながなすのみそしる エネルギー 小 597kcal 中 751kcal　たんぱく質 小 26.2g 中 32.5g
11日	12日	13日	14日	15日 味めぐり…鳥取県
赤 ぎゅうにゅう とりにく のり 黄 こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド 緑 にんじん しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな 地産地消 のり　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 小 588kcal 中 747kcal　たんぱく質 小 22.2g 中 27g	赤 ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー きなこ だいず 黄 パン じゃがいも くろざとう マスカット・リンゴゼリー 緑 にんじん みかん キャベツ もも セロリ パセリ たまねぎ パイナップル 地産地消 フルーツあえ　パン　ようふうにこみ　きなこまめ エネルギー 小 602kcal 中 753kcal　たんぱく質 小 26.7g 中 33g	赤 ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ふたにく 黄 こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ 緑 しめじ きゅうり キャベツ コーン ピーマン きくらげ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが 地産地消 かふうサラダ　ごはん　こうやどうふのちゅうかいため エネルギー 小 588kcal 中 763kcal　たんぱく質 小 22.6g 中 28.7g	赤 ぎゅうにゅう とうふ たまご えび 黄 こめ ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら 緑 きょうねぎ しょうが コーン パセリ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 地産地消 おひたし　えびのこうみあげ　ごはん　ちゅうかコーンスープ エネルギー 小 555kcal 中 713kcal　たんぱく質 小 24g 中 30.4g	赤 ぎゅうにゅう ちくわ えび とりにく とうふ 黄 こめ こんにゃく もちごめ こむぎこ あずき でんぷん あぶら さとう 緑 えだまめ きょうねぎ ごぼう しめじ にんじん コーン しいたけ ゴーヤ だいこん たまねぎ れんこん 地産地消 かきあげ　だいせんおこわ　じゃぶに エネルギー 小 623kcal 中 791kcal　たんぱく質 小 23.3g 中 29.1g
18日 海の日	19日 旬…夏野菜のスパゲティ	20日		
	赤 ぎゅうにゅう とりにく 黄 パン あぶら スパゲティ さとう 緑 トマト コーン なす キャベツ ズッキーニ きゅうり ピーマン すいか にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 地産地消 コーンサラダ　ひめむぎパン　なつやさいのスパゲティ　すいか エネルギー 小 575kcal 中 728kcal　たんぱく質 小 22.3g 中 27.6g	赤 ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく だいず ひじき いわし 黄 こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん 緑 にんじん キャベツ きゅうり すもの「りょう」でくばる　こいわしのからあげ　ごはん　いそに エネルギー 小 592kcal 中 754kcal　たんぱく質 小 26.8g 中 33.2g	

味めぐり（鳥取県）

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に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、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。

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)　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(八訂)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

<松山市HP>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」 出町書房「イラストとフキダシ」