

# 令和5年7月 予定献立表

| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  |
|---|---|--|---|--|
| <p><b>3日</b> 旬…夏野菜カレー</p> <p>コーンサラダ<br/>もちむぎごはん<br/>なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 624kcal 22.7g<br/>中 783kcal 27.2g</p> | <p><b>4日</b> 味めぐり…広島県</p> <p>とりにくのレモン<br/>あなごめし<br/>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 590kcal 26.3g<br/>中 749kcal 32.5g</p> | <p><b>5日</b></p> <p>カラフルナムル<br/>こくとうパン<br/>ごうやどうふのちゅうかいため<br/>コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 592kcal 26.9g<br/>中 767kcal 34.3g</p>     | <p><b>6日</b> 行事食…ぞうめん汁(七夕)</p> <p>すだちふうみつけ<br/>ゆかりごはん<br/>そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 572kcal 22.9g<br/>中 739kcal 29.5g</p>                 | <p><b>7日</b> 北</p> <p>えびのチリソース<br/>ごはん<br/>ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 616kcal 23.5g<br/>中 777kcal 28.8g</p>          |
| <p><b>10日</b></p> <p>ホキのねぎソース<br/>コーンピラフ<br/>えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 610kcal 27.3g<br/>中 774kcal 34.1g</p>             | <p><b>11日</b></p> <p>かわりきんぴら<br/>もちむぎごはん<br/>あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 568kcal 25.4g<br/>中 735kcal 31.9g</p>   | <p><b>12日</b></p> <p>きわかめのサラダ<br/>パン<br/>じゃがいものカレーふうみ<br/>だいすかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 589kcal 26.9g<br/>中 739kcal 33.1g</p>    | <p><b>13日</b> きたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)</p> <p>ポイルやさしい<br/>ごはん<br/>えびのこみあげ<br/>マーボなす</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 606kcal 27.0g<br/>中 758kcal 33.1g</p> | <p><b>14日</b></p> <p>フレンチサラダ<br/>パン<br/>なつやさいのスパゲティ<br/>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 597kcal 22.6g<br/>中 750kcal 27.8g</p> |
| <p><b>17日</b></p> <p>うみひ<br/><b>海の日</b></p>   | <p><b>18日</b></p> <p>いそあえ<br/>ごはん<br/>たちうおのかばやき<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 653kcal 23.8g<br/>中 818kcal 28.8g</p>   | <p><b>19日</b> 北</p> <p>ごまドレッシングサラダ<br/>のむヨーグルト<br/>ひめむぎパン<br/>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 650kcal 31.5g<br/>中 800kcal 38.2g</p> | <p><b>20日</b></p> <p>ごまあえ<br/>ししゃもフライ(小)1び、(中)2び<br/>ごはん<br/>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 566kcal 22.9g<br/>中 764kcal 29.8g</p>                 |  |

あつ じき しょくじ かつ  
**暑い時期の食事のとり方**

あつ なつ 暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものを食べ過ぎると胃腸の調子を崩しやすくなります。炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べてみましょう。

しゅん さかな やさい くだもの  
**旬の魚・野菜・果物**



あじ ひろしま けん  
**味めぐり【広島県】**

今月の味めぐり献立は、『広島県』です。  
『あなご飯』は、あなごをかば焼きにしたものをそぎ切りにし、だして炊いたご飯の上に敷き詰めた料理で、広島の名物として有名です。給食では、あなごと人参やごぼう等の野菜を入れた炊き込みご飯にしています。また、広島県の呉市、尾道市、大崎上島町ではレモン栽培が盛んです。給食では、瀬戸内産のレモン果汁を使用し『鶏肉のレモン煮』にしました。

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) たちうお(長崎) あなご(山口) ししゃも(ルウエー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・青森・熊本・愛媛・松山) トマト(愛媛・熊本・高知) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・ニュージーランド・愛媛・岡山) にんじん(青森・長崎・愛知) ビーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(長野・群馬・愛知・愛媛・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本・松山) すいか(愛媛・鳥取・石川) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) えだまめ(北海道) コーン(北海道・アメリカ) レモン(愛媛・広島) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(鹿児島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) くきわかめ(徳島) 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けます。  
※ 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>

