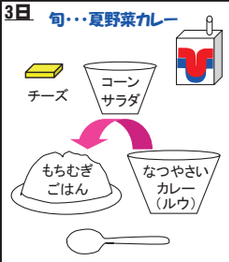
Ａ班

令和５年７月 予定献立表

松山市久枝学校給食共同調理場

月曜日

3日 旬・・・夏野菜カレー



エネルギー	たんぱく質
小　６２４kcal	２２．６g
中　７８３kcal	２７．１g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ
黄：こめ　さとう、もちむぎ、じゃがいも、あぶら、くろざとう
緑：かぼちゃ　キャベツ、たまねぎ　きゅうり、にんじん、オクラ、トマト、にんにく、コーン

10日

エネルギー	たんぱく質
小　６２９kcal	２７．９g
中　７９８kcal	３４．９g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく　ホキ、とうにゅう、とりにく
黄：こめ　ごま、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん
緑：にんじん、コーン、たまねぎ、えだまめ、きょうねぎ

17日

海の日

火曜日

4日 味めぐり・・・広島県

エネルギー	たんぱく質
小　５８３kcal	２５．９g
中　７４２kcal	３２．０g

赤：ぎゅうにゅう、あなご　とうふ、あげ　とりにく、たまご
黄：こめ　じゃがいも、こんにゃく、さとう、でんぷん、あぶら
緑：えだまめ　レモン、しいたけ　ピーマン、ごぼう　たけのこ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ

11日

エネルギー	たんぱく質
小　５９１kcal	２４．７g
中　７５０kcal	３１．０g

赤：ぎゅうにゅう、たまご　ひらてん、あげ　くきわかめ、とりにく
黄：こめ　ごまあぶら、もちむぎ　ゼリー、さとう、あぶら、こんにゃく
緑：ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごぼう

18日

エネルギー	たんぱく質
小　６４３kcal	２３．０g
中　８０６kcal	２７．８g

赤：ぎゅうにゅう、とうふ　みそ、あげ　たちうお、わかめ　のり
黄：こめ　こむぎこ、じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん
緑：ねぎ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん

水曜日

5日

エネルギー	たんぱく質
小　５６２kcal	２６．３g
中　７１１kcal	３２．８g

赤：ぎゅうにゅう、こうやどうふ、うずらたまご、ぶたにく
黄：パン　ごまあぶら、くろざとう、あぶら、さとう、でんぷん
緑：きくらげ　しょうが、キャベツ　きゅうり、ピーマン　トマト、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きりぼしだいこん

12日

エネルギー	たんぱく質
小　５８９kcal	２６．９g
中　７３９kcal	３３．１g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、くきわかめ、だいず
黄：パン　ごまあぶら、さとう　くろざとう、あぶら　でんぷん、じゃがいも、ごま
緑：さやいんげん、しめじ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり

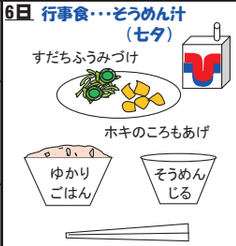
19日

エネルギー	たんぱく質
小　６０２kcal	２８．６g
中　７８３kcal	３５．７g

赤：ぎゅうにゅう、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、ごま
緑：トマト　こまつな、にんじん　(中)すいか、にんにく、トマトピューレー、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ

木曜日

6日 行事食・・・そうめん汁（七夕）



エネルギー	たんぱく質
小　５７３kcal	２２．９g
中　７２０kcal	２７．８g

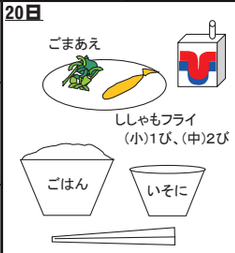
赤：ぎゅうにゅう、かまぼこ　わかめ、ホキ、たまご
黄：こめ、そうめん、あぶら、こむぎこ、さとう
緑：しそ　きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、すだち、キャベツ

13日 とれたて感謝の日…松山長なす（マーボーなす）

エネルギー	たんぱく質
小　６１０kcal	２７．４g
中　７６３kcal	３３．６g

赤：ぎゅうにゅう、みそ　えび、ぶたにく　たまご、だいず
黄：こめ、あぶら、さとう、でんぷん、こむぎこ
緑：にら、しょうが、にんじん、なす、たまねぎ、パセリ、キャベツ

20日

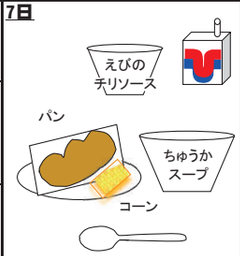


エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	２２．９g
中　７６４kcal	２９．８g

赤：ぎゅうにゅう、ひらてん　だいず、あげ　ひじき、とりにく、ｶﾗﾌﾄししゃも(ｶﾍﾞﾘﾝ)
黄：こめ　こむぎこ、あぶら　パンこ、さとう　でんぷん、こんにゃく　ごま
緑：さやいんげん、にんじん、こまつな、キャベツ

金曜日

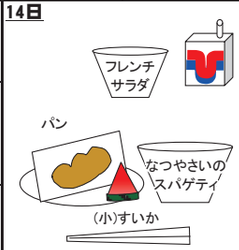
7日



エネルギー	たんぱく質
小　５６１kcal	２８．６g
中　７１６kcal	３６．１g

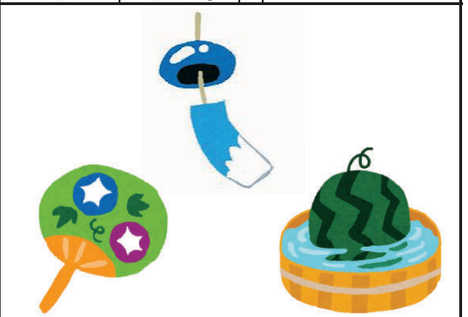
赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、えび
黄：パン　あぶら、はるさめ、ごまあぶら、でんぷん、さとう
緑：にんじん　コーン、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、きょうねぎ、にんにく、しょうが

14日



エネルギー	たんぱく質
小　６０６kcal	２３．５g
中　７３０kcal	２８．５g

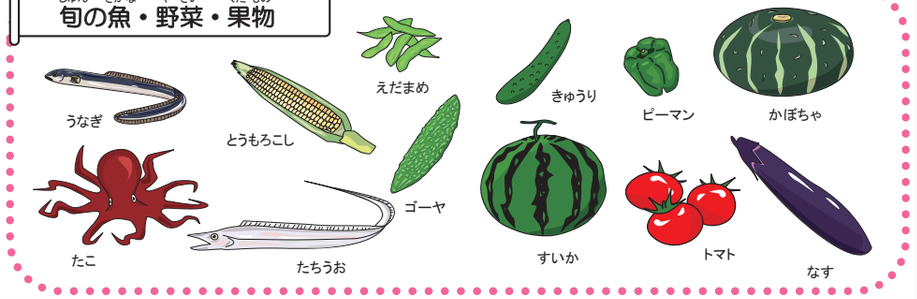
赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン
黄：パン、あぶら、スパゲティ、さとう
緑：エリンギ　にんにく、たまねぎ　きゅうり、なす　キャベツ、ズッキーニ　(小)すいか、きピーマン、ピーマン、トマト



暑い時期の食事のとり方

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、大豆など、たんぱく質を多く含む食品やビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。

旬の魚・野菜・果物



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、だしで炊いたご飯の上に、そぎ切りにしたあなごのかば焼きを敷き詰めた料理で、広島の名物です。給食では、あなごと人参やごぼう等の野菜を入れて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』**にしています。

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(ノルウェー)　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)　ピーマン(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」