



令和2年7月 予定献立表



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|--|--|---|
| <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たこ、たちうお、うなぎ、とうもろこし、ゴーヤ、えだまめ、おくら、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、なす</p> | <p>1日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 22.6g 中 831kcal 27.2g</p> | <p>2日</p> <p>どれたて感謝の日... 長谷す たいのんぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 23.7g 中 787kcal 29.0g</p> | <p>3日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.7g 中 721kcal 30.4g</p> | <p>4日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 23.7g 中 787kcal 29.0g</p> |
| <p>6日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 22.8g 中 851kcal 28.2g</p> | <p>7日</p> <p>行事食...七夕 (ぞうめん汁) えびのこうみあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.6g 中 774kcal 33.5g</p> | <p>8日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 28.1g 中 795kcal 33.8g</p> | <p>9日</p> <p>我が家の献立 優秀作品</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 29.2g 中 825kcal 36.5g</p> | <p>10日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 30.8g 中 783kcal 38.7g</p> |
| <p>13日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 27.3g 中 799kcal 33.9g</p> | <p>14日</p> <p>旬...夏野菜のかき揚げ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.7g 中 781kcal 27.4g</p> | <p>15日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 22.5g 中 784kcal 28.1g</p> | <p>16日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.0g 中 785kcal 32.6g</p> | <p>17日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 25.2g 中 796kcal 30.1g</p> |
| <p>20日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.6g 中 798kcal 29.8g</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">夏野菜を た 食べましょう</p> <p>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種類があります。これらの夏野菜は、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。</p> <p style="text-align: center;">夏野菜は 水分補給にも なるよ。</p> </div> | | | |
| <p>27日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.7g 中 761kcal 29.7g</p> | <p>28日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.3g 中 788kcal 33.4g</p> | <p>29日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 30.7g 中 811kcal 38.2g</p> | <p>30日</p> <p>我が家の献立 優秀作品</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 23.9g 中 808kcal 29.3g</p> | <p>31日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 32.6g 中 776kcal 40.0g</p> |

お知らせ

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。

我が家の献立

ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！

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) こぼろ(岡山・宮崎・愛媛) ミント(愛媛) ミント(愛媛) 枝豆(愛媛) 枝豆(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】

※ 週に1〜2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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ... <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>