



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 しゅん きかな やさい くだもの たこ たちうお ゴーヤ おくら トマト ピーマン かぼちゃ うなぎ とうもろこし えだまめ きゅうり なす		1日 アーモンド あえ のむヨーグルト ごはん じゃがいものカレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 6 6.3kcal 22. 9g 中 8 3.1kcal 27. 2g		2日 たいの ごまあげ ゆかり ごはん ながなすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 7 0.0kcal 27. 9g 中 8 7.7kcal 34. 5g		3日 ぶたにくとじゃがいものいためもの パン にくだんごスープ エネルギー たんぱく質 小 5 9.5kcal 22. 8g 中 7 4.2kcal 28. 1g		ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく みそ たい こめ あぶら ごま ごまごこ しそ にんじん たまねぎ なす チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 5 9.5kcal 22. 8g 中 7 4.2kcal 28. 1g	
6日 ごまドレッシング サラダ チーズ もちむぎ ごはん なつやさい カレー エネルギー たんぱく質 小 6 7.4kcal 23. 5g 中 8 6.4kcal 29. 1g		7日 行事食…七夕 (どうめん汁) えびの ころみあげ たちうおごはん そうめん じる エネルギー たんぱく質 小 6 2.6kcal 27. 9g 中 7 9.6kcal 35. 0g		8日 きわかめの サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 6 3.5kcal 27. 7g 中 7 9.1kcal 34. 1g		9日 我が家の献立 優秀作品 どりにくのおまほ ばいにくあげ ごはん コーンピラフ たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 6 6.8kcal 31. 7g 中 8 4.2kcal 39. 0g		10日 ナムル パン ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 5 7.8kcal 26. 0g 中 7 1.9kcal 32. 3g	
13日 ホキの あおなえ たきこみごはん すまし じる エネルギー たんぱく質 小 6 0.9kcal 25. 8g 中 7 5.6kcal 32. 1g		14日 旬…夏野菜のかき揚げ ふりかけ なつやさいのかき揚げ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 4.1kcal 23. 3g 中 8 0.9kcal 28. 1g		15日 フレンチ サラダ パン なつやさいの スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5 8.5kcal 22. 5g 中 7 3.8kcal 28. 0g		16日 パイ ビビンバ もちむぎ ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 6 1.2kcal 25. 8g 中 7 7.0kcal 32. 4g		17日 ゼリー キャロットパン えだまめ スープ ししゃもフライ (小)1び (中)2び エネルギー たんぱく質 小 6 9.6kcal 24. 7g 中 9 1.3kcal 32. 3g	
20日 ホキのカレーあげ ごはん ちくぜんに エネルギー たんぱく質 小 6 3.3kcal 25. 1g 中 7 9.0kcal 30. 5g		27日 ぎゅうにゅうとりにく みそ あげ さば こめ さとう こめこ りょうちや しいたけ にんじん もやし ごぼう ねぎ エネルギー たんぱく質 小 6 1.0kcal 24. 7g 中 7 6.1kcal 29. 7g		28日 きりぼしだいこんと ひじきののもの ごはん ちゅうか どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 6 0.7kcal 26. 3g 中 7 8.8kcal 33. 4g		29日 ジャム ホキのレモンに パン タイビーエン エネルギー たんぱく質 小 6 5.0kcal 30. 7g 中 8 1.1kcal 38. 2g		30日 我が家の献立 最優秀作品 とりももの ネギタレソテー ゼリー ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 4.4kcal 23. 9g 中 8 0.8kcal 29. 3g	
27日 さばのみそに ちやめし さわにわん エネルギー たんぱく質 小 6 1.0kcal 24. 7g 中 7 6.1kcal 29. 7g		28日 きりぼしだいこんと ひじきののもの ごはん ちゅうか どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 6 0.7kcal 26. 3g 中 7 8.8kcal 33. 4g		29日 ジャム ホキのレモンに パン タイビーエン エネルギー たんぱく質 小 6 5.0kcal 30. 7g 中 8 1.1kcal 38. 2g		30日 我が家の献立 最優秀作品 とりももの ネギタレソテー ゼリー ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 4.4kcal 23. 9g 中 8 0.8kcal 29. 3g		31日 チリコンカン こめこパン やさいたっぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 6 2.3kcal 32. 5g 中 7 7.6kcal 40. 8g	

お知らせ

配膳時の感染防止として、7月も「主食とおかず2品」に品数を調整します。
このため使用できなくなった食材は、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配慮しております。

なつ やさい
夏野菜を
た
食べましょう

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、おくら、とうもろこし、かぼちゃ、ゴーヤなどたくさん種類があります。
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。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(ベルー・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) スズキーニ(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】

めぐり…日本のめくり

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

※ 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。

※ 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>