

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																										
3日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにく ホキ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん</p> <p>にんじん コーン たまねぎ えだまめ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.2g 中 772kcal 33.9g</p>	4日	<p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん こうやどうふ ちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.8g 中 719kcal 28.4g</p>	5日	<p>旬…夏野菜カレー</p> <p>コーン サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん なつやさい カレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.4g 中 752kcal 24.9g</p>	6日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こめ もちむぎ じゃがいも あぶら くるぎとう</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんじん オクラ トマト にんにく コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 28.2g 中 733kcal 35.5g</p>	7日	<p>行事食…ぞうめん汁 (七夕)</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ゆかり ごはん そうめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 22.8g 中 719kcal 27.7g</p>	10日	<p>ごまあえ</p> <p>ししゃもフライ (小)1び・(中)2び</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 22.7g 中 762kcal 29.5g</p>	11日	<p>いそあえ</p> <p>ちちうおのかばやき</p> <p>ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.9g 中 788kcal 28.1g</p>	12日	<p>かわり きんぴら</p> <p>ことうだいず</p> <p>もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (冷)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 25.6g 中 771kcal 31.8g</p>	13日	<p>フレンチ サラダ</p> <p>パン なつやさいの スパゲティ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.1g 中 753kcal 27.1g</p>	14日	<p>チーズ</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごはん じゃがいもの カレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.4g 中 760kcal 26.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>きゅうり うなぎ えだまめ すいか ピーマン</p> <p>とうもろこし トマト ゴーヤ かぼちゃ たこ</p>		18日	<p>とれたて感謝の日 松山長なす (マーポーなす)</p> <p>ポイルやさい</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん マーポー なす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.8g 中 749kcal 32.8g</p>	19日	<p>味めぐり…広島県</p> <p>あおりんごせりー</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>あなごめし かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.4g 中 799kcal 34.4g</p>	20日	<p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.6g 中 752kcal 35.3g</p>	<p>楽しい夏休みが始まります。 早寝早起き朝ごはんをこころがけて、 規則正しい生活を送りましょう。</p>			<p>あつ じ き しよくじ かた 暑い時期の食事のとり方</p> <p>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。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や野菜、果物などビタミン、ミネラルを多く含む食品をとるようにしましょう。 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。 おやつ選び方にも注意しましょう。</p>		<p>あじ ひろしまけん 味めぐり【広島県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、19日です。 『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、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理です。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。</p>	
10日	<p>ごまあえ</p> <p>ししゃもフライ (小)1び・(中)2び</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 22.7g 中 762kcal 29.5g</p>	11日	<p>いそあえ</p> <p>ちちうおのかばやき</p> <p>ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.9g 中 788kcal 28.1g</p>	12日	<p>かわり きんぴら</p> <p>ことうだいず</p> <p>もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (冷)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 25.6g 中 771kcal 31.8g</p>	13日	<p>フレンチ サラダ</p> <p>パン なつやさいの スパゲティ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.1g 中 753kcal 27.1g</p>	14日	<p>チーズ</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごはん じゃがいもの カレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.4g 中 760kcal 26.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>きゅうり うなぎ えだまめ すいか ピーマン</p> <p>とうもろこし トマト ゴーヤ かぼちゃ たこ</p>		18日	<p>とれたて感謝の日 松山長なす (マーポーなす)</p> <p>ポイルやさい</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん マーポー なす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.8g 中 749kcal 32.8g</p>	19日	<p>味めぐり…広島県</p> <p>あおりんごせりー</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>あなごめし かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.4g 中 799kcal 34.4g</p>	20日	<p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.6g 中 752kcal 35.3g</p>	<p>楽しい夏休みが始まります。 早寝早起き朝ごはんをこころがけて、 規則正しい生活を送りましょう。</p>			<p>あつ じ き しよくじ かた 暑い時期の食事のとり方</p> <p>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。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や野菜、果物などビタミン、ミネラルを多く含む食品をとるようにしましょう。 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。 おやつ選び方にも注意しましょう。</p>		<p>あじ ひろしまけん 味めぐり【広島県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、19日です。 『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、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理です。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。</p>											
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>きゅうり うなぎ えだまめ すいか ピーマン</p> <p>とうもろこし トマト ゴーヤ かぼちゃ たこ</p>		18日	<p>とれたて感謝の日 松山長なす (マーポーなす)</p> <p>ポイルやさい</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん マーポー なす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.8g 中 749kcal 32.8g</p>	19日	<p>味めぐり…広島県</p> <p>あおりんごせりー</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>あなごめし かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.4g 中 799kcal 34.4g</p>	20日	<p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.6g 中 752kcal 35.3g</p>	<p>楽しい夏休みが始まります。 早寝早起き朝ごはんをこころがけて、 規則正しい生活を送りましょう。</p>																										
		<p>あつ じ き しよくじ かた 暑い時期の食事のとり方</p> <p>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。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や野菜、果物などビタミン、ミネラルを多く含む食品をとるようにしましょう。 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。 おやつ選び方にも注意しましょう。</p>		<p>あじ ひろしまけん 味めぐり【広島県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、19日です。 『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、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理です。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。</p>																														

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) 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) 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かます。
※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

