

夏から数えて11日目から5日間を『半夏生』と言います。(今年は7月1日からです。)
この頃には田植えも終わる時期で、「稲がタコの足のようにしっかりと根を張って豊作になるように」と願い神様に供えしました。これに由来して半夏生にはタコを食べる習わしが生まれたと言われています。(給食では瀬戸内海産のタコを使ったこめしです！)



令和6年7月 予定献立表



松山市久米学校給食共同調理場

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 久米オリジナル献立 いそあえ かぼちゃのかきあげ たこめし さわにわん エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.4g 中 728kcal 33.0g		2日 ジャム フレンチサラダ パン えだまめスープ こにぼしのいそあけ エネルギー たんぱく質 小 605kcal 25.6g 中 749kcal 31.6g		3日 旬…夏野菜カレー きわかめのサラダ のむヨーグルト もちむぎごはん なつやさいカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 632kcal 23.3g 中 801kcal 28.6g		4日 こんにやくサラダ パン ようふうにくみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 579kcal 26.1g 中 730kcal 32.9g		5日 行事食…七夕 (そうめん汁) アーモンドあえ いかのさらさあげ ごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.1g 中 777kcal 30.8g	
8日 キャベツのおひたし ししゃもフライ(小)1び・(中)2び ひじきめし かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 565kcal 20.6g 中 746kcal 26.7g		9日 チーズ チリコンカン パン やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 29.1g 中 712kcal 35.6g		10日 パンサンス ゆかりごはん こうやどうふのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.6g 中 769kcal 29.4g		11日 とれたて感謝の日…松山長なす (マーボーなす) マーボーなす しそひじき ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.7g 中 730kcal 30.0g		12日 久米オリジナル献立 ごまずあえ さばのしょうがに もちむぎごはん とうふのみそしる エネルギー たんぱく質 小 580kcal 22.2g 中 748kcal 27.7g	
15日 <たこクイズ> うみひ 海の日 ① たこの足は何本あるでしょう? ② たこは心臓が3つあるそうですが、脳はいくつあるでしょう? ※答えは献立表右下にあります。 頭に見えるけど、おなか 目のあるところが、頭になります。 頭から足がはえています。(頭足類)		16日 旬…夏野菜のスパゲティ コーンサラダ ひめむぎパン なつやさいのスパゲティ すいか エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.5g 中 736kcal 26.4g		17日 味めぐり…静岡県 れんこんのきんぴら ゼリー ごはん うなたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 642kcal 23.8g 中 800kcal 29.2g		18日 久米オリジナル献立 かいそうサラダ ホキのフライ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.7g 中 842kcal 34.1g		19日 しゅうぎょうしき 終業式 しゅん なつやさい 旬の夏野菜一 ナス丸 いっぱい たべよう! しゅうぎょうしき	

旬の魚・野菜・果物

たちうお

うなぎ

えだまめ

かぼちゃ

おくら

ピーマン

トマト

すいか

なす

とうもろこし

きゅうり

ゴーヤ

たこ

あじ しず おか けん

味めぐり【静岡県】

静岡県は、養殖うなぎ発祥の地といわれ、その歴史は100年以上あります。うなぎは、疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれているため、季節の変わり目で疲れがたまりやすい時期にぴったりの食材です。そのため、江戸時代から夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる風習があります。また、竜爪山で栽培される「あさはた蓮根」は、徳川家康も好んで食したという逸話が残る上質なれんこんです。シャキッとした歯ごたえと粘り気のあるもちりとした食感が特徴です。給食では、『うな玉丼』にうなぎを、『れんこんのきんぴら』にれんこんを使用しています。

「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は玉ねぎ(1日、2日、3日)です。3日間ですが、320kg使います!

たまねぎ

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)	ホキ(ニュージーランド)	いか(南米)	ししゃも(ノルウェー)	うなぎ(愛知・静岡・鹿児島・宮崎)	えび(インドネシア)	豆腐(愛媛)	あげ(カナダ)	愛媛・中部地方・北米	平天(北海道)	アメリカ	大豆(北海道)	枝豆(北海道)	コーン(タイ)	パインアップル(タイ)														
じゃがいも(長崎・松山)	愛媛	さやいんげん(北海道)	愛媛	高知	長野	かぼちゃ(中南米)	宮崎	愛媛	鹿児島	きゅうり(愛媛)	高知	宮崎	熊本	こまつな(愛媛)	福岡	徳島	広島	長野	茨城	チンゲン菜(徳島)	長野	福岡	愛媛	トマト(愛媛)	熊本	高知	ピーマン(宮崎)	愛媛	高知
なす(愛媛)	熊本	松山	ズッキーニ(長野)	愛媛	宮崎	たまねぎ(久米)	松山	愛媛	たけのこ(愛媛)	れんこん(徳島)	きわかめ(徳島)	わかめ(宮城)	マッシュルーム(千葉)	すいか(愛媛)	鳥取	石川	しめじ(香川)	福岡	広島	きくらげ(愛媛)	たこ(瀬戸内海)								

※ (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品】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※ 松山市学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」
久米小給食委員会

