

# 令和4年7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>夏野菜を食べよう</b></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の種類があります。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0などの栄養素が多く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いるため、体を冷やす効果もあります。</p> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p>		<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>うなぎ、たこ、たちうお、とうもろこし、えだまめ、きゅうり、ゴーヤ、すいか、ピーマン、トマト、かぼちゃ、なす</p>		<p><b>1日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とり、くわがめ、チーズ</p> <p>黄: こめ、さとう、もちむぎ、くるざとう、あぶら、じゃがいも</p> <p>緑: にんにく、こまつな、なす、きゃべつ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン</p> <p>エネルギー: 小 626kcal, 中 803kcal たんぱく質: 21.0g, 25.5g</p>
<p><b>4日</b></p> <p>赤: アーモンドあえ</p> <p>黄: ごはん、じゃがいものカレーふうみ</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ、きゃべつ、こまつな</p> <p>エネルギー: 小 569kcal, 中 726kcal たんぱく質: 21.9g, 26.9g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>赤: すもの</p> <p>黄: やきししゃも、小2び、中3び</p> <p>緑: ごはん、いそに</p> <p>エネルギー: 小 559kcal, 中 721kcal たんぱく質: 25.5g, 32.5g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>赤: コーンサラダ</p> <p>黄: パン、なつやさいのスパゲティ</p> <p>緑: すいか</p> <p>エネルギー: 小 573kcal, 中 728kcal たんぱく質: 22.7g, 28.4g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>赤: 行事食…七夕(ぞうめん汁)</p> <p>黄: ボイルきゃべつ、わかどりのからあげ</p> <p>緑: たちうおめ、そうめんじり</p> <p>エネルギー: 小 586kcal, 中 747kcal たんぱく質: 26.3g, 32.9g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>赤: フレンチサラダ</p> <p>黄: こくとうパン</p> <p>緑: ホキのゆかりあげ</p> <p>エネルギー: 小 641kcal, 中 804kcal たんぱく質: 30.4g, 37.5g</p>
<p><b>11日</b></p> <p>赤: 味めぐり…鳥取県</p> <p>黄: だしせんおこわ、じゃぶに</p> <p>緑: えだまめ、ごぼう、にんじん、しいたけ、だいこん、しめじ、れんこん</p> <p>エネルギー: 小 576kcal, 中 734kcal たんぱく質: 22.9g, 28.5g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤: これだて感謝の日 長なすのみそ汁</p> <p>黄: いそあえ</p> <p>緑: とりにくのうめソースやき、なごなすのみそしる</p> <p>エネルギー: 小 604kcal, 中 755kcal たんぱく質: 27.2g, 33.3g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>赤: フルーツあえ</p> <p>黄: ひめむぎパン、ようふうにごみ</p> <p>緑: きなこめ</p> <p>エネルギー: 小 596kcal, 中 739kcal たんぱく質: 25.7g, 32.5g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>赤: たいのあまからに</p> <p>黄: ごこまいり、ごはん</p> <p>緑: わかめうどん</p> <p>エネルギー: 小 568kcal, 中 721kcal たんぱく質: 24.3g, 30.0g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>赤: かふうサラダ</p> <p>黄: ももゼリー</p> <p>緑: ごはん、こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー: 小 637kcal, 中 799kcal たんぱく質: 23.2g, 29.3g</p>
<p><b>とれたて感謝の日</b></p> <p>~松山長なす~</p> <p>松山長なすは、40センチを超えるととても長いなすです。種が少なく、皮も実も柔らかく甘みがあります。煮物、揚げ物、焼き物といろいろな料理に使われます。</p>		<p><b>19日</b></p> <p>赤: とりにくのケチャップやき、ポイルやさい</p> <p>黄: キムチごはん</p> <p>緑: ちゅうか、コンスープ</p> <p>エネルギー: 小 645kcal, 中 827kcal たんぱく質: 31.3g, 39.2g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>赤: ドレッシングサラダ</p> <p>黄: ごはん、ポークビーンズ</p> <p>緑:</p> <p>エネルギー: 小 588kcal, 中 749kcal たんぱく質: 24.2g, 29.6g</p>	<p><b>味めぐり(鳥取県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、鳥取県の『大山おこわ』です。『大山おこわ』は、大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、県西部地区の郷土料理です。もち米を、にんじん、ごぼう、しいたけなどと一緒だし汁でじっくり蒸して作ります。モチモチとした食感とあっさりとした味付けが特長です。大山隠岐国立公園の名をとり『大山おこわ』と名付けられたのは明治以降で、以前は旧汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれていたそうです。</p>

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) たちうお(長崎) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ(平天(北海道) ちくわ(インド) ゴーヤ(宮崎) れんこん(徳島) 枝豆(愛媛・北海道・徳島) 大豆(北海道) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・ニュージーランド) 長なす(愛媛・熊本・松山) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・北海道) ピーマン(宮崎・愛媛・長野) トマト(愛媛・熊本・高知・北海道) ひじき(松山) わかめ(宮城) 茎わかめ(徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野) たまねぎ(松山・愛媛) とうもろこし(北海道) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・大分・千葉・山形・長野・新潟)

※ (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】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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えます。  
 ※ 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>

