

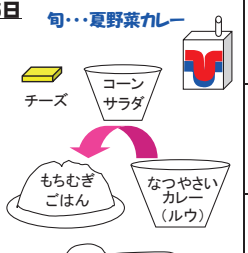




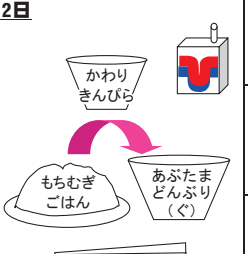
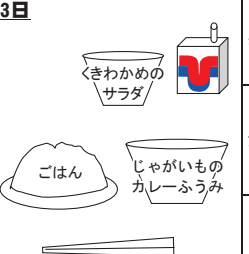
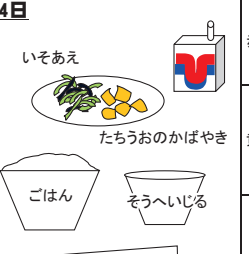
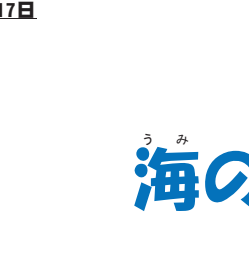
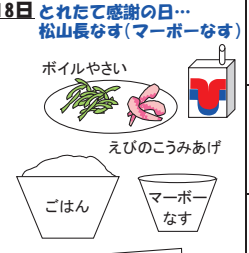

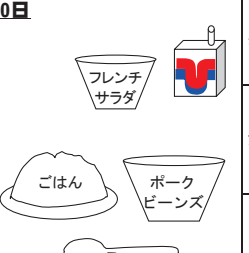

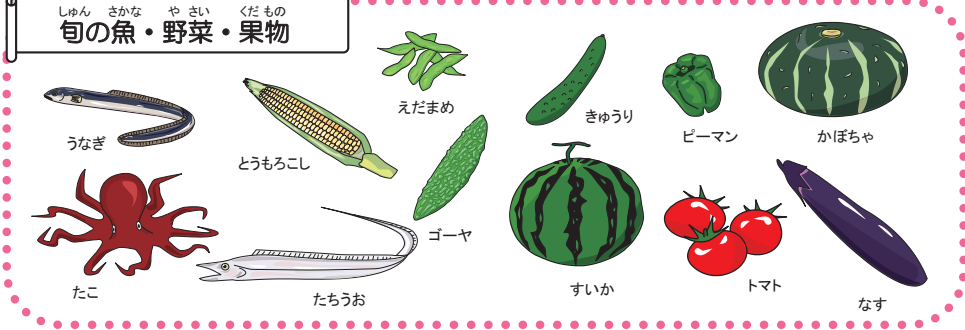


# 令和5年7月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>3日</b>  エネルギー たんぱく質 小 625kcal 29.0g 中 793kcal 36.1g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにゅう ベーコン こめ あぶら じゃがいも さとう 黄 にんじん コーン たまねぎ えだまめ うめ 緑	<b>4日</b>  エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.1g 中 774kcal 34.5g	赤 ぎゅうにゅう こうやどふ ずらたまご ぶたにく ごま くるごとう ごまあぶら あぶら さとう だんぶん きくらげ しょうが キャベツ きゅうり ピーマン コーン たまねぎ たけのこ にんじん きりぼしだいこん 緑	<b>5日</b> 旬…夏野菜カレー  エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ さとう もちむぎ じゃがいも あぶら くるごとう かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん オクラ トマト にんにく コーン 緑	<b>6日</b>  エネルギー たんぱく質 小 575kcal 30.4g 中 716kcal 37.8g	赤 ぎゅうにゅう ベーコン えび だいず パン あぶら はるさめ くるごとう ごまあぶら だんぶん さとう にんじん チンゲンサイ たまねぎ きょうねぎ にんにく きょうねぎ しょうが 緑	<b>7日 行事食…ぞうめん汁 (七夕)</b>  エネルギー たんぱく質 小 573kcal 22.9g 中 720kcal 27.8g	赤 ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ たまご こめ そうめん あぶら こむぎこ さとう しそ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが すだち キャベツ 緑
<b>10日 味めぐり…広島県</b>  エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.8g 中 741kcal 32.0g	赤 ぎゅうにゅう あなご あげ たまご とうふ とりにゅう こめ じゃがいも 黄 こんにやく さとう でんぶん あぶら えだまめ レモン ピーマン ごぼう たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ 緑	<b>11日</b>  エネルギー たんぱく質 小 618kcal 22.9g 中 772kcal 28.2g	赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく パン さとう あぶら スパゲティ ごま エリンギ キャベツ たまねぎ こまつな なす えのきたけ スズキーニ すいか ピーマン トマト にんにく 緑	<b>12日</b>  エネルギー たんぱく質 小 568kcal 25.4g 中 735kcal 31.9g	赤 ぎゅうにゅう たまご あげ とりにゅう こめ ごま もちむぎ さとう あぶら こんにやく ねぎ にんじん しめじ たまねぎ しいたけ ごぼう 緑	<b>13日</b>  エネルギー たんぱく質 小 566kcal 19.7g 中 724kcal 23.8g	赤 ぎゅうにゅう とりにゅう きわかめ こめ ごまあぶら 黄 さとう あぶら じゃがいも ごま さやいんげん しめじ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 緑	<b>14日</b>  エネルギー たんぱく質 小 656kcal 24.1g 中 823kcal 29.6g	赤 ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく こめ さといも さとう あぶら でんぶん にんじん しいたけ はくさい ごぼう にんにく しょうが キャベツ 緑
<b>17日</b>  エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.0g 中 758kcal 33.1g	<b>18日 どれだて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)</b>  エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.0g 中 758kcal 33.1g	<b>19日</b>  エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.9g 中 764kcal 29.8g	赤 ぎゅうにゅう ひらてん だいず あげ ひじき とりにゅう がらししやも(かぶり) こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう でんぶん こんにやく ごま さやいんげん にんじん こまつな キャベツ 緑	<b>20日</b>  エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.0g 中 732kcal 29.3g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こめ あぶら くるごとう じゃがいも さとう にんにく にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり トマトピューレー 緑				

**暑い時期の食事のとり方**


あつ なつ 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。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。たんぱく質を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。



**味めぐり【広島県】**

今月の味めぐり献立は、『広島県』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、広島の名物として有名です。給食では、あなご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。また、広島県の呉市、尾道市、大崎上島町ではレモン栽培が盛んです。給食では、瀬戸内産のレモン果汁を使用し『鶏肉のレモン煮』にしました。



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) ピーマン(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  
 どれだて感謝の日…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/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>