道後小　桑原小　東雲小
道後中　桑原中　東中
湯築小　北久米小　拓南中

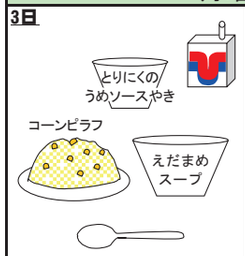
B班

令和5年7月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

月曜日

3日



赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ベーコン　とうにゅう　とりにく
黄：こめ　あぶら　じゃがいも　さとう
緑：にんじん　コーン　たまねぎ　えだまめ　うめ

エネルギー	たんぱく質
小　６２５kcal	２９．０g
中　７９３kcal	３６．１g

10日　味めぐり・・・広島県

赤：ぎゅうにゅう　あなご　とうふ　あげ　とりにく　たまご
黄：こめ　じゃがいも　こんにゃく　さとう　でんぷん　あぶら
緑：えだまめ　レモン　しいたけ　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

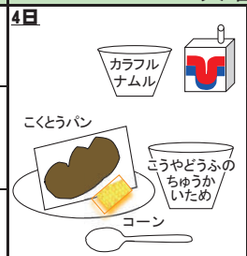
エネルギー	たんぱく質
小　５８３kcal	２５．８g
中　７４１kcal	３２．０g

17日

海の日

火曜日

4日



赤：ぎゅうにゅう　こうやどうふ　うずらたまご　ぶたにく
黄：パン　ごま　くろざとう　ごまあぶら　あぶら　さとう　でんぷん
緑：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

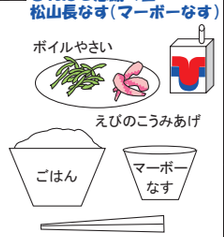
エネルギー	たんぱく質
小　５９８kcal	２７．１g
中　７７４kcal	３４．５g

11日

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく
黄：パン　さとう　あぶら　スパゲティ　ごま
緑：エリンギ　キャベツ　たまねぎ　こまつな　なす　えのきたけ　ズッキーニ　すいか　ピーマン　トマト　にんにく

エネルギー	たんぱく質
小　６１８kcal	２２．９g
中　７７２kcal	２８．２g

18日　とれたて感謝の日…松山長なす（マーボーなす）



赤：ぎゅうにゅう　みそ　えび　ぶたにく　たまご　だいず
黄：こめ　あぶら　さとう　でんぷん　こむぎこ
緑：にら　しょうが　にんじん　なす　たまねぎ　パセリ　キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６０６kcal	２７．０g
中　７５８kcal	３３．１g

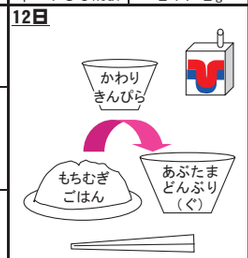
水曜日

5日　旬・・・夏野菜カレー

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ
黄：こめ　さとう　もちむぎ　じゃがいも　あぶら　くろざとう
緑：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

エネルギー	たんぱく質
小　６２４kcal	２２．７g
中　７８３kcal	２７．２g

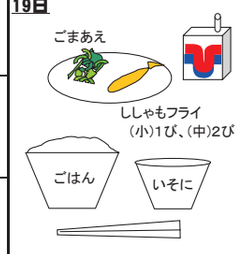
12日



赤：ぎゅうにゅう　たまご　ひらてん　あげ　くきわかめ　とりにく
黄：こめ　ごま　もちむぎ　さとう　あぶら　こんにゃく
緑：ねぎ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　ごぼう

エネルギー	たんぱく質
小　５６８kcal	２５．４g
中　７３５kcal	３１．９g

19日

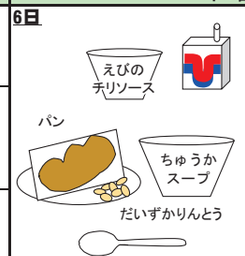


赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　だいず　あげ　ひじき　とりにく　カラフトししゃも（カペリン）
黄：こめ　こむぎこ　あぶら　パンこ　さとう　でんぷん　こんにゃく　ごま
緑：さやいんげん　にんじん　こまつな　キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	２２．９g
中　７６４kcal	２９．８g

木曜日

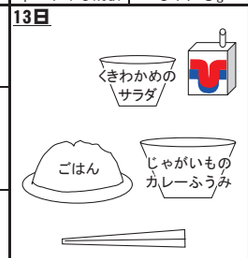
6日



赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　えび　だいず
黄：パン　あぶら　はるさめ　くろざとう　ごまあぶら　でんぷん　さとう
緑：にんじん　ねぎ　チンゲンサイ　たまねぎ　きょうねぎ　にんにく　しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　５７５kcal	３０．４g
中　７１６kcal	３７．８g

13日



赤：ぎゅうにゅう　とりにく　くきわかめ
黄：こめ　ごまあぶら　さとう　あぶら　じゃがいも　ごま
緑：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

エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	１９．７g
中　７２４kcal	２３．８g

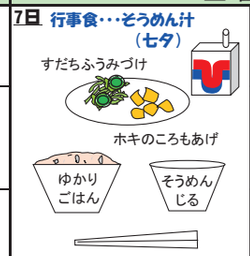
20日

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず
黄：こめ　あぶら　くろざとう　じゃがいも　さとう
緑：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

エネルギー	たんぱく質
小　５７６kcal	２４．０g
中　７３２kcal	２９．３g

金曜日

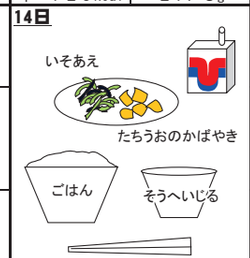
7日　行事食・・・そうめん汁（七夕）



赤：ぎゅうにゅう　かまぼこ　わかめ　ホキ　たまご
黄：こめ　そうめん　あぶら　こむぎこ　さとう
緑：しそ　きゅうり　ねぎ　にんじん　たまねぎ　しょうが　すだち　キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　５７３kcal	２２．９g
中　７２０kcal	２７．８g

14日



赤：ぎゅうにゅう　みそ　たちうお　とうふ　のり　ぶたにく
黄：こめ　さといも　さとう　あぶら　でんぷん
緑：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

エネルギー	たんぱく質
小　６５６kcal	２４．１g
中　８２３kcal	２９．６g

暑い時期の食事のとり方

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。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、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。

旬の魚・野菜・果物

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。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。

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)　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)　くきわかめ(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。
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>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」