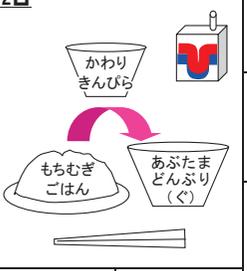
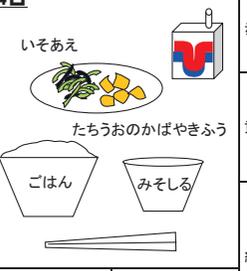
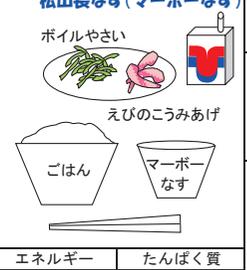
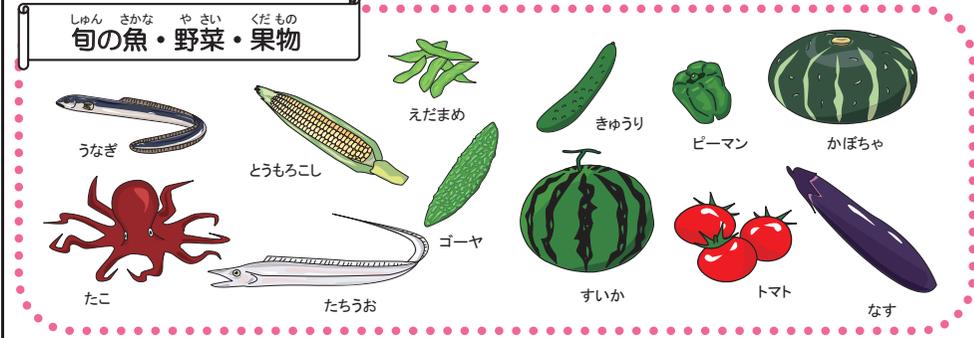


# 令和5年7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<b>3日</b>  <p>ホキのねぎソース コーンピラフ えだまめスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうにゅう, とうにゅう 黄: こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぶん 緑: にんじん, コーン, たまねぎ, えだまめ, きょうねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	27.3g	中 774kcal	34.1g	<b>4日</b>  <p>カラフルナムル ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, こうやどうふ, うずらたまご, ぶたにく 黄: こめ, ごまあぶら, あぶら, さとう, でんぶん, こま 緑: きくらげ, しょうが, キャベツ, きゅうり, ピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんじん, きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 567kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>39.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	23.7g	中 732kcal	39.7g	<b>5日</b> <b>旬…夏野菜カレー</b>  <p>チーズ コーン なつやさいカレー(ルー) もちむぎごはん</p> <p>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, くるぎとう 緑: かぼちゃ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, オクラ, トマト, にんにく, コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	22.7g	中 783kcal	27.2g	<b>6日</b>  <p>えびのネリソース パン ちゅうかスープ コーン</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ベーコン, えび 黄: パン, あぶら, はるさめ, ごまあぶら, でんぶん, さとう 緑: にんじん, コーン, 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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>36.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	28.6g	中 715kcal	36.1g	<b>7日</b> <b>行事食…そうめん汁(七夕)</b>  <p>すだちふうみづけ ホキのころもあげ ゆかりごはん そうめんじる</p> <p>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, さとう 緑: しそ, ねぎ, にんじん, たまねぎ, しょうが, すだち, キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	22.9g	中 720kcal	27.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	27.3g																																	
中 774kcal	34.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 567kcal	23.7g																																	
中 732kcal	39.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	22.7g																																	
中 783kcal	27.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 561kcal	28.6g																																	
中 715kcal	36.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	22.9g																																	
中 720kcal	27.8g																																	
<b>10日</b> <b>味めぐり…広島県</b>  <p>とりにくのレモン あなごめし かきたまじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, あなご, とうふ, とりにく 黄: こめ, じゃがいも, さとう, でんぶん, あぶら 緑: えだまめ, レモン, しいたけ, びーまん, こぼう, にんじん, ねぎ, えのきたけ, たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	25.8g	中 741kcal	32.0g	<b>11日</b>  <p>ごまドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく 黄: パン, さとう, あぶら, くるぎとう, じゃがいも, こま 緑: トマト, こまつな, にんじん, にんにく, トマトピューレー, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	28.6g	中 752kcal	35.3g	<b>12日</b>  <p>かわりきんぴら もちむぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たまご, ひらてん, あげ, くらわがめ, とりにく 黄: こめ, ごま, もちむぎ, さとう, あぶら, こんにやく 緑: ねぎ, にんじん, たまねぎ, しいたけ, こぼう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	25.4g	中 735kcal	31.9g	<b>13日</b>  <p>フレンチサラダ パン なつやさいのスパゲティ すいか</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン 黄: パン, あぶら, スパゲティ, さとう 緑: エリンギ, きゅうり, たまねぎ, なす, すいか, ズッキーニ, ビーマン, トマト, にんにく</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	22.7g	中 747kcal	27.9g	<b>14日</b>  <p>いそあえ たちうおのかばやきふう ごはん みそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, あげ, たらうお, わかめ, のり 黄: こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, でんぶん 緑: ねぎ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	22.8g	中 811kcal	27.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	25.8g																																	
中 741kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	28.6g																																	
中 752kcal	35.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 568kcal	25.4g																																	
中 735kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	22.7g																																	
中 747kcal	27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	22.8g																																	
中 811kcal	27.6g																																	
<b>17日</b> <b>うみ 海の日</b> 	<b>18日</b> <b>とれたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)</b>  <p>ポイルやさい えびのころみあげ ごはん マーボなす</p> <p>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, でんぶん, こむぎ 緑: なら, しょうが, にんじん, なす, たまねぎ, パセリ, キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	28.0g	中 769kcal	34.4g	<b>19日</b>  <p>ごまあえゼリー ししゃもフライ(小)1び、(中)2び ごはん いそに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ひらてん, だいず, あげ, ひじき, とりにく, がらつししゃも(かべり) 黄: パン, こ, あぶら, でんぶん, さとう, こま, こんにやく, ももゼリー, こむぎ 緑: さやいんげん, にんじん, こまつな, キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	22.9g	中 804kcal	29.8g	<b>20日</b>  <p>きわがめのサラダ パン じゃがいものカレーふうみ だいずかりんとう</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, くらわがめ, だいず 黄: パン, ごまあぶら, さとう, くるぎとう, あぶら, でんぶん, じゃがいも, こま 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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	26.9g	中 739kcal	33.1g													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	28.0g																																	
中 769kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	22.9g																																	
中 804kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	26.9g																																	
中 739kcal	33.1g																																	

**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、たんすい 炭水化物に偏った食事にしがちです。また、つめたい 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。たんすい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。



**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) 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) きわがめ(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>

