

# 令和6年7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1日</b>  キャベツのおひたし いかのさらさあげ ひじき ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 621kcal 27.3g 中 780kcal 33.9g	<b>2日</b>  ごまあえ えびのてんぷら もちむぎ ごはん とろふのみそしる エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.0g 中 712kcal 30.7g	<b>3日</b>  かいそう サラダ パン ポークビーンズ すいか エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.0g 中 785kcal 35.6g	<b>4日 行事食…七夕 (そうめん汁)</b>  アーモンドあえ かぼちゃのかきあげ ごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.8g 中 766kcal 24.9g	<b>5日</b>  しょうゆドレッシング 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 567kcal 25.6g 中 713kcal 31.8g
<b>8日</b>  パンサンスー ごはん こうやどうふのちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.3g 中 731kcal 28.9g	<b>9日</b>  レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 645kcal 29.4g 中 809kcal 36.4g	<b>10日</b>  フレンチ サラダ パン えだまめ スープ こにぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 582kcal 26.1g 中 727kcal 32.2g	<b>11日 旬…夏野菜カレー</b>  きわかめの サラダ パン もちむぎ ごはん なつやさいカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 631kcal 21.3g 中 801kcal 26.7g	<b>12日 とれたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)</b>  マーボーなす ごはん ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.8g 中 730kcal 30.4g
<b>15日</b>  うみ 海の日 エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.3g 中 731kcal 28.9g	<b>16日</b>  いそあえ とりてん ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 575kcal 24.8g 中 732kcal 30.5g	<b>17日 旬…夏野菜のスパゲティ</b>  のもヨーグルト コーン サラダ ひめむぎパン なつやさいのスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.1g 中 741kcal 27.8g	<b>18日 味めぐり…静岡県</b>  ゼリー れんこんの きんぴら ごはん うなたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.5g 中 770kcal 30.5g	<b>19日</b>  しゅうぎょうしき 終業式 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.8g 中 730kcal 30.4g



**味めぐり【静岡県】**

静岡県の浜名湖は、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っ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。

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・あげ(カナダ・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) パイナップル(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(松山・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) くきわかめ(徳島) わかめ(宮城) マッシュルーム(千葉県) すいか(愛媛・鳥取・石川) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛)

※ (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

※ 月に3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。  
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

QRコード:

松山市HP

使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」