B班

令和4年7月 予定献立表

松山市味生学校給食共同調理場

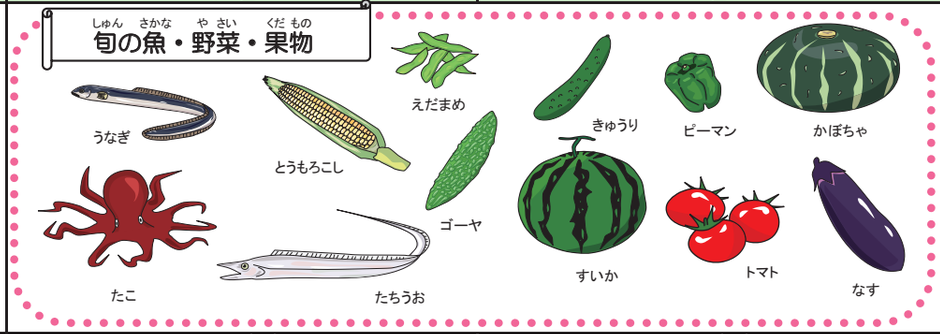
月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日

夏野菜を食べよう

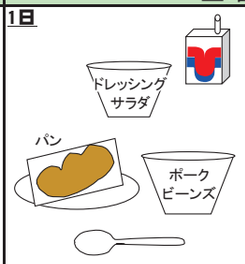
夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。
これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれていて、夏バテ防止になります。
また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。

夏野菜は水分補給にもなるよ。

旬の魚・野菜・果物



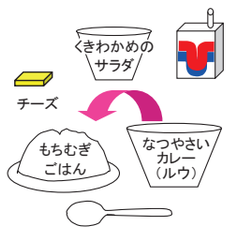
1日



エネルギー	たんぱく質
小 595kcal	28.7g
中 744kcal	35.4g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく
黄：パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう
緑：たまねぎ、こまつな、にんじん、トマト、にんにく、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり

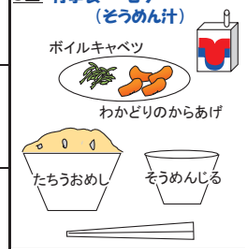
4日



エネルギー	たんぱく質
小 627kcal	21.6g
中 801kcal	26.0g

赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、くきわかめ、チーズ
黄：こめ、さとう、もちむぎ、ごまあぶら、くろざとう、ごま、あぶら、じゃがいも
緑：にんにく、こまつな、なす、キャベツ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン

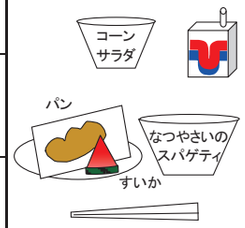
5日 行事食・・・七夕（そうめん汁）



エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	25.3g
中 736kcal	31.6g

赤：ぎゅうにゅう、たちうお、とりにく、あげ、たまご
黄：こめ、そうめん、あぶら、でんぷん
緑：ごぼう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが、キャベツ

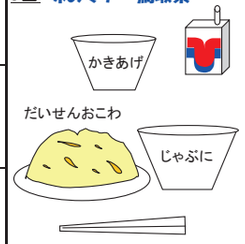
6日 旬・・・夏野菜のスパゲティ



エネルギー	たんぱく質
小 605kcal	25.1g
中 743kcal	28.4g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく
黄：パン、あぶら、スパゲティ、さとう
緑：たまねぎ、にんにく、なす、コーン、ズッキーニ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、にんじん、すいか、トマト、マッシュルーム

7日 味めぐり・・・鳥取県



エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	23.7g
中 796kcal	29.3g

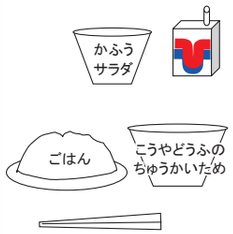
赤：ぎゅうにゅう、ちくわ、えび、とりにく、たまご、とうふ
黄：こめ、こんにゃく、もちごめ、こむぎこ、あずき、あぶら、さとう
緑：えだまめ、きょうねぎ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン、しいたけ、ゴーヤ、だいこん、しめじ、れんこん

8日

エネルギー	たんぱく質
小 646kcal	30.1g
中 809kcal	37.2g

赤：ぎゅうにゅう、とうにゅう、ホキ、とりにく、たまご
黄：パン、さとう、くろざとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ
緑：えだまめ、コーン、にんじん、たまねぎ、しそ、きゅうり、キャベツ、みかんジュース

11日



エネルギー	たんぱく質
小 549kcal	22.5g
中 712kcal	28.6g

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、でんぷん、はるさめ
緑：しめじ、きゅうり、キャベツ、コーン、ピーマン、きくらげ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが

12日 とれたて感謝の日…長なすのみそ汁

エネルギー	たんぱく質
小 597kcal	26.2g
中 747kcal	32.0g

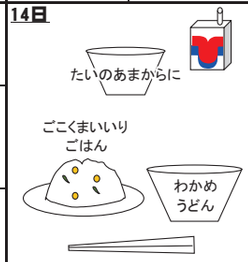
赤：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とうふ、のり、あげ
黄：こめ、じゃがいも、さとう、あぶら
緑：ねぎ、にんじん、なす、たまねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな

13日

エネルギー	たんぱく質
小 581kcal	24.1g
中 738kcal	29.6g

赤：ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、たまご、えび
黄：こめ、さとう、ごまあぶら、でんぷん、じゃがいも、あぶら
緑：たまねぎ、きょうねぎ、コーン、しめじ、ピーマン、にんじん

14日



エネルギー	たんぱく質
小 582kcal	23.5g
中 739kcal	29.2g

赤：ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、たい
黄：こめ、じゃがいも、はだかむぎ、あぶら、もちむぎ、こんにゃく、くろまい、ごま、あかまい、さとう、みどりまい、でんぷん、うどん
緑：ねぎ、しょうが、にんじん、しいたけ、なす、ピーマン

15日

エネルギー	たんぱく質
小 655kcal	30.2g
中 784kcal	32.9g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ポークウインナー、きなこ
黄：パン、じゃがいも、マスカット・りんごゼリー、くろざとう
緑：たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、セロリ、パセリ、みかん、もも

18日

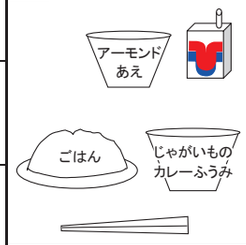
海の日

19日

エネルギー	たんぱく質
小 601kcal	25.9g
中 763kcal	31.8g

赤：ぎゅうにゅう、いわし、だいず、あげ、ひじき、とりにく
黄：こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、でんぷん
緑：にんじん、キャベツ、きゅうり

20日



エネルギー	たんぱく質
小 581kcal	21.3g
中 741kcal	26.0g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく
黄：こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、アーモンド
緑：たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ、キャベツ、こまつな

味めぐり（鳥取県）

今月の味めぐり献立は、『鳥取県』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に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、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(八訂)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」