



我が家の献立
 学校給食で食べたい 我が家の献立
 ご家庭で食べられている献立を、
 学校給食に取り入れました。
 お楽しみに！

令和2年7月 予定献立表

6月に引き続き、配膳時の感染防止として、「主食におかず2品」の献立となります。
 減らしたメニューに使用する予定であった食材は、他のおかずに取り入れるなどとして、必要な
 栄養素を摂ることができるようにしています。週3回ごはん、週2回パンです。

松山市日浦学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>たこ たちうお ゴーヤ おくら トマト ピーマン かぼちゃ</p> <p>うなぎ とうもろこし えだまめ きゅうり なす</p>	<p>1日</p> <p>赤: りんご、アールスメロン、バナナ</p> <p>黄: ご飯、じゃがいものカレーふうみ</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 21.6g 中 790kcal 26.3g</p>	<p>2日 とれたて感謝の日…長なす</p> <p>赤: たいのマリネ</p> <p>黄: ゆかりご飯、ながなすのみそしる</p> <p>緑: しそ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 25.0g 中 801kcal 30.8g</p>	<p>3日</p> <p>赤: ぶたにくとじゃがいものいためもの</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: しょうが、たまねぎ、にんにく、キャベツ、きくらげ、にんじん、ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.9g 中 778kcal 31.2g</p>	<p>6日</p> <p>赤: ごまドレッシングサラダ</p> <p>黄: もちむぎご飯、なつやさいカレー</p> <p>緑: かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、さやいんげん、コーン、にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 22.8g 中 852kcal 28.2g</p>	<p>7日 行事食…七夕(ぞうめん汁)</p> <p>赤: えびのこみあげ</p> <p>黄: たちうおご飯、そうめんじる</p> <p>緑: しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、パセリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.9g 中 785kcal 33.8g</p>	<p>8日</p> <p>赤: きわかめのサラダ</p> <p>黄: ひめむぎパン、ポークビーンズ</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、トマト、ねぎ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 27.9g 中 802kcal 34.4g</p>	<p>9日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>赤: とりにくのおかほ、おひにくあげ</p> <p>黄: コーンピラフ、たまごスープ</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、エリンギ、キャベツ、トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 28.5g 中 790kcal 35.5g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: しょうが、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 29.1g 中 817kcal 35.4g</p>	<p>13日 味めぐり…東京都</p> <p>赤: ホキのあおなえ</p> <p>黄: たきこみご飯、すましじる</p> <p>緑: さやいんげん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 26.3g 中 820kcal 32.7g</p>	<p>14日 旬…夏野菜のかき揚げ</p> <p>赤: なつやさいのかき揚げ</p> <p>黄: ご飯、いそに</p> <p>緑: にんじん、コーン、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 22.8g 中 773kcal 28.0g</p>	<p>15日</p> <p>赤: のむヨーグルト</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ズッキーニ、キャベツ、なす、マッシュルーム、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 24.5g 中 794kcal 30.0g</p>	<p>16日</p> <p>赤: ビビンバ</p> <p>黄: むぎご飯、ちゅうかコーンスープ</p> <p>緑: にんじん、ほうれんそう、ぜんまい、しょうが、にんにく、コーン、パインアップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.1g 中 799kcal 32.8g</p>	<p>17日</p> <p>赤: ゼリー</p> <p>黄: キャロットパン、えだまめスープ</p> <p>緑: にんじん、えだまめ、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 25.0g 中 833kcal 30.6g</p>	<p>20日</p> <p>赤: ホキのカレーあげ</p> <p>黄: ご飯、ちくぜんに</p> <p>緑: さやいんげん、にんじん、ごぼう、しいたけ、れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 26.1g 中 820kcal 32.1g</p>	<p>27日</p> <p>赤: さばのみそに</p> <p>黄: ちゃめし、さわにわん</p> <p>緑: りょくちやし、しいたけ、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.7g 中 761kcal 29.7g</p>	<p>28日</p> <p>赤: きりぼしだいこんとひじきのもの</p> <p>黄: ご飯、ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>緑: しょうが、ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.9g 中 784kcal 32.9g</p>	<p>29日</p> <p>赤: ジャム、ホキのレモンに</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 30.7g 中 802kcal 38.2g</p>	<p>30日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>赤: どりものネギだしソー</p> <p>黄: ご飯、みそしる</p> <p>緑: こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しょうが、きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 23.9g 中 809kcal 29.3g</p>	<p>31日</p> <p>赤: チリコンカン</p> <p>黄: こめパン</p> <p>緑: かぼちゃ、パセリ、セロリ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 32.5g 中 776kcal 40.8g</p>

東京都の味めぐり

今月は、東京都の味めぐりです。
 小松菜は、東京都で多く栽培されている野菜の一つです。「小松菜」という名前は、東京都江戸川区小松川という地名から付けられたといわれています。江戸時代、小松川を訪れた将軍徳川吉宗が、食事に出された青菜を気に入り、この地名にちなんで小松菜と名付けたという言い伝えが残っています。

夏野菜を食べましょう

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などの栄養素がたくさん含まれていて、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。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎・千葉・青森・長野) 玉葱(愛媛) 人参(青森・長崎・北海道) 大根(北海道・青森) 松山長なす(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ズッキーニ(長野) キャベツ(長野・愛媛・群馬・熊本) チンゲンサイ(徳島・愛媛・高知・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡) 大葉(愛媛・高知・愛知) 新しょうが(高知・徳島・宮崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) 枝豆(愛媛) ミント(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・山形) わかめ(宮城・岩手) 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
 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

※ 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。
 ※ 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>