



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して、必要な栄養価を摂ることができるようにしています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 たこ、たちお、うなぎ、とうもろこし、ゴーヤ、おくら、えだまめ、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマト	1日 味めぐり…東京都 ホキのピリカラフル、たきこみごはん、すましじる エネルギー: 小 627kcal, 中 781kcal たんぱく質: 小 26.3g, 中 33.1g	1日 味めぐり…東京都 ぎゅうにゅう、とうふ、ホキ、さとう、ごまあぶら、ごまあぶら、でんぶ、ごま、ごぼう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、コーン エネルギー: 小 627kcal, 中 781kcal たんぱく質: 小 26.3g, 中 33.1g	2日 ナムル、パン、ちゅうか、いため エネルギー: 小 605kcal, 中 754kcal たんぱく質: 小 26.2g, 中 32.7g	3日 ごまドレッシング、チーズ、もちむぎ、ごはん、なつやさいカレー(ルウ) エネルギー: 小 674kcal, 中 865kcal たんぱく質: 小 23.5g, 中 29.2g
6日 行事食…七夕(そうめん汁) えびのかきあげ、たちおごはん、そうめん、たまご、じゃがいも、あぶら エネルギー: 小 610kcal, 中 779kcal たんぱく質: 小 22.1g, 中 27.7g	7日 すいか、ひめむぎパン、ホークビーンズ エネルギー: 小 638kcal, 中 795kcal たんぱく質: 小 27.4g, 中 33.8g	8日 我が家の献立 優秀作品 とりにくのおおぼ、ばいにくあげ、こざかな、コーンピラフ、たまごスープ エネルギー: 小 668kcal, 中 843kcal たんぱく質: 小 31.7g, 中 39.0g	9日 たいのこまあげ、いちごゼリー、パン、えだまめスープ エネルギー: 小 691kcal, 中 853kcal たんぱく質: 小 29.7g, 中 36.7g	10日 のり、ごはん、ししゃもフライ、ちくぜんに エネルギー: 小 599kcal, 中 746kcal たんぱく質: 小 19.5g, 中 22.5g
13日 旬…夏野菜のかき揚げ ごはん、なつやさいのかきあげ、いそに エネルギー: 小 604kcal, 中 764kcal たんぱく質: 小 22.2g, 中 26.9g	14日 フレンチサラダ、パン、なつやさいのスパゲティ エネルギー: 小 590kcal, 中 745kcal たんぱく質: 小 22.5g, 中 28.1g	15日 とれたて感謝の日…長ひす ゆかりごはん、ホキのあまからに、ながなすのみそじる エネルギー: 小 646kcal, 中 802kcal たんぱく質: 小 24.3g, 中 30.0g	16日 ジャーマンポテト、キャロットパン、とりだんごスープ エネルギー: 小 612kcal, 中 765kcal たんぱく質: 小 24.1g, 中 29.7g	17日 パイン、ピピンパ、むぎごはん、ちゅうかコーンスープ エネルギー: 小 622kcal, 中 785kcal たんぱく質: 小 26.0g, 中 32.6g
20日 アーモンド、のむヨーグルト、ごはん、じゃがいものカレーふうみ エネルギー: 小 659kcal, 中 826kcal たんぱく質: 小 22.4g, 中 26.9g	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、東京都で最も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。		夏野菜を食べてみましょう 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。	
27日 我が家の献立 最優秀作品 とりのもの、みかんゼリー、ごはん、みそじる エネルギー: 小 849kcal, 中 1133kcal たんぱく質: 小 23.8g, 中 29.2g	28日 チリコンカン、こめパン、やさいたっぷりスープ エネルギー: 小 623kcal, 中 776kcal たんぱく質: 小 32.6g, 中 40.0g	29日 きりほし、だいこんとひじきのにも、ごはん、ちゅうかどんぶり エネルギー: 小 605kcal, 中 811kcal たんぱく質: 小 26.4g, 中 38.2g	30日 ホキのれもん、ジャム、パン、タイピーエン エネルギー: 小 650kcal, 中 811kcal たんぱく質: 小 24.7g, 中 38.2g	31日 さばのみそに、ちゃめし、さわにわん エネルギー: 小 593kcal, 中 749kcal たんぱく質: 小 22.6g, 中 28.3g

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) スズキニ(長野) キャベツ(長野・愛媛・群馬・熊本) テンゲンサイ(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) ミントマト(愛媛・宮崎・熊本・北海道・長崎) 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>