

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
1日 旬…夏野菜カレー  <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 21.3g 中 801kcal 26.7g</p>	2日  <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 25.6g 中 713kcal 31.8g</p>	3日 いそあえ  <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.4g 中 719kcal 30.9g</p>	4日 とれたて感謝の日 北条…松山長なす(マーボーなす)  <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.4g 中 721kcal 29.9g</p>	5日 行事食…七夕 (そうめん汁) アーモンドあえ  <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.8g 中 766kcal 24.9g</p>
8日 キャベツのおひたし  <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 27.2g 中 778kcal 33.8g</p>	9日  <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.0g 中 785kcal 35.6g</p>	10日  <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.4g 中 733kcal 29.0g</p>	11日  <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 20.5g 中 713kcal 25.3g</p>	12日 北条…ごまあえ  <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.8g 中 714kcal 30.4g</p>
15日 うみ ひ 海の日	16日 旬…夏野菜のスパゲティ  <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.1g 中 741kcal 27.8g</p>	17日 味めぐり…静岡県 北条…れんこんの きんぴら  <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.2g 中 787kcal 32.6g</p>	18日  <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.3g 中 793kcal 31.8g</p>	19日 レモンふうみづけ  <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 28.7g 中 761kcal 35.7g</p>




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) ししやも(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) バイナップル(タイ) ジャがいも(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) スズキーニ(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) きわかめ(徳島) わかめ(宮城) マッシュルーム(千葉) 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/gakkoukyusyoku.html>

