


# 令和8年7月 予定献立表


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>7月7日は七夕</p> <p>七夕は、五節句の一つで、彦星と織姫が天の川の川で年に一度会うという中国の伝説でも広く知られている行事です。日本では願い事を書いた短冊や飾りを笹につるし、星に祈る風習があります。七夕の日には、天の川や織物の糸に見立てたそうめんを食べる習わしがあります。そうめんには無病息災や習い事の上達を願う意味が込められています。</p> 				
<p><b>6日</b></p> <p>レモンふうみづけ レモン汁</p> <p>ししゃものカレーあげ (小)2び・(中)3び</p> <p>ごはん きりぼしだいこんと ひじきのもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 4kcal 20.5g 中 7.1 4kcal 25.9g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>行事食…七夕 (そうめん汁)</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 24.7g 中 7.3 8kcal 29.9g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>チリコンカン</p> <p>どうもろこしごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 25.7g 中 7.2 8kcal 31.7g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>ホキのあまからに</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 24.1g 中 7.4 7kcal 29.8g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>パン</p> <p>ようふうにごみ</p> <p>だいちりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 7kcal 26.3g 中 7.1 4kcal 32.2g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>味めぐり…沖縄県</p> <p>ゴーヤー チャンプルー</p> <p>ジュシー</p> <p>もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 1kcal 21.7g 中 7.4 2kcal 26.7g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>とれたて感謝の日 …長なすのみそ汁</p> <p>いそあえ</p> <p>はものかばやき</p> <p>ごはん ながなすのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 4kcal 24.9g 中 7.2 7kcal 30.6g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>旬…夏野菜のスパゲッティ</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ことうらん</p> <p>なつやさいのスパゲッティ</p> <p>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 5kcal 23.0g 中 7.9 4kcal 28.5g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>旬…夏野菜カレー</p> <p>アーモンドいりドレッシング サラダ</p> <p>(中)チーズ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 0kcal 19.3g 中 7.9 2kcal 25.7g</p>	<p><b>17日</b></p> <p style="text-align: center;">終業式</p> <p style="text-align: center;">朝・昼・夕 しっかり食べて 暑い夏を乗り切りましょう</p>

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【沖縄県】

沖縄県は、日本の南西端にある県で1年を通して暖かい気候が特徴です。『ジュシー』は具だくさんのたきこみごはんのことで、豚肉のうま味がしみこみ、ツヤのあるごはんに仕上がります。もともとは行事や祝いに欠かせないハレの日の料理でしたが、今では、家庭料理として親しまれています。また、もずくの生産量が全国1位で、国内の約99%を占めています。『もずく汁』は、つるつるとした食感が特徴で、暑い夏でも食べやすい料理です。代表的な家庭料理の「チャンプルー」は沖縄の言葉で「混ぜこぜにする」という意味があり、豆腐や季節の野菜と一緒に炒めた料理です。なかでも代表的なものが『ゴーヤーチャンプルー』です。沖縄県が生産量全国1位のゴーヤーは、苦味があるのが特徴で、ビタミンCを豊富に含み、夏バテ予防に役立つ野菜です。



松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 子持ちししゃも(北欧) はも(愛媛) すり身・平天(北海道) 小煮干し(愛媛) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) えのき(宮崎・愛媛・徳島) しめじ(香川・広島) じゃがいも(長崎・青森) さやいんげん(愛媛・北海道・長崎・高知) ほうれん草(大分) キャベツ(群馬・愛知・愛媛・長野) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・松山・茨城) トマト(愛媛・熊本・高知) たまねぎ(愛媛・松山) なす(愛媛・熊本) 長なす(愛媛・松山) ブロッコリー(九州) ごぼう(岡山・青森・北海道・高知) にんじん(青森・長崎・北海道) だいこん(北海道・青森・熊本・香川) ねぎ(香川・徳島・高知・愛媛) ピーマン(愛媛・宮崎・高知・大分・熊本) にら(高知・宮崎) レモン果汁(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・大分・愛知・石川・山形)

※ (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。  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】  
 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  
 ☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 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、不明点がございましたら、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>

