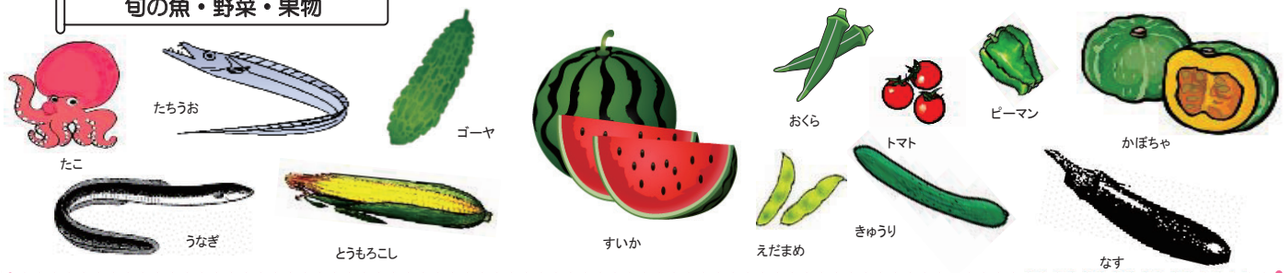
B班

令和3年7月 予定献立表

松山市城北学校給食共同調理場

月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日

旬の魚・野菜・果物

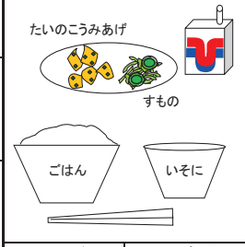


1日

エネルギー	たんぱく質
小 678kcal	29.5g
中 865kcal	37.0g

- 赤：ぎゅうにゅう / だいず / わかめ / ぶたにく / ベーコン
- 黄：パン / じゃがいも / くろざとう / さとう / あぶら
- 緑：トマト / たまねぎ / にんじん / にんにく / キャベツ / こまつな / コーン

2日



エネルギー	たんぱく質
小 655kcal	30.5g
中 830kcal	37.8g

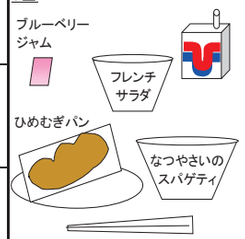
- 赤：ぎゅうにゅう / ひらてん / ひじき / あげ / たい / とりにく / たまご / だいず
- 黄：こめ / こむぎこ / あぶら / さとう / こんにゃく
- 緑：にんじん / パセリ / キャベツ / きゅうり

5日

エネルギー	たんぱく質
小 678kcal	29.0g
中 847kcal	35.5g

- 赤：ぎゅうにゅう / みそ / ぶたにく / ホキ
- 黄：こめ / ごまあぶら / さとう / ごま / でんぷん / あぶら / こむぎこ
- 緑：しょうが / にら / にんにく / にんじん / たまねぎ / なす / キャベツ / きゅうり

6日



エネルギー	たんぱく質
小 629kcal	24.5g
中 784kcal	30.7g

- 赤：ぎゅうにゅう / ベーコン
- 黄：ひめむぎパン / あぶら / みずあめ / さとう / スパゲティ / ジャム
- 緑：たまねぎ / きビーマン / にんじん / キャベツ / にんにく / きゅうり / トマト / みかん / マッシュルーム / なす / ブルーベリー / ズッキーニ

7日 行事食…七夕（そうめん汁）

エネルギー	たんぱく質
小 619kcal	26.6g
中 786kcal	33.3g

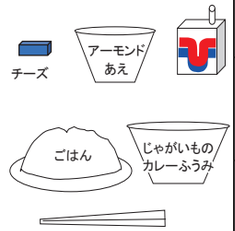
- 赤：ぎゅうにゅう / たちうお / とりにく / あげ / なると
- 黄：こめ / そうめん / でんぷん / あぶら
- 緑：ごぼう / しめじ / にんじん / ねぎ / しいたけ / たまねぎ / しょうが / にんにく

8日 味めぐり…熊本県

エネルギー	たんぱく質
小 664kcal	24.7g
中 829kcal	30.6g

- 赤：ぎゅうにゅう / うずらたまご / ぶたにく / にぼし / いか
- 黄：パン / こめこ / でんぷん / はるさめ / あぶら / こむぎこ
- 緑：キャベツ / すいか / チンゲンサイ / にんじん / しいたけ / コーン / かぼちゃ / オクラ

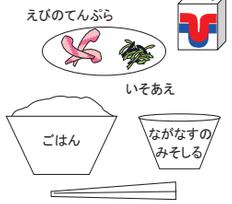
9日



エネルギー	たんぱく質
小 632kcal	23.8g
中 795kcal	29.0g

- 赤：ぎゅうにゅう / とりにく / チーズ
- 黄：こめ / じゃがいも / さとう / 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

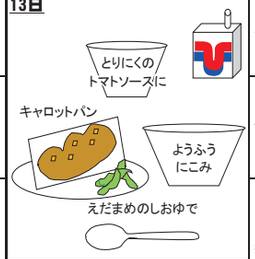
12日 とれたて感謝の日…長なす



エネルギー	たんぱく質
小 589kcal	25.0g
中 750kcal	31.0g

- 赤：ぎゅうにゅう / あげ / たまご / とうふ / えび / みそ / のり
- 黄：こめ / こむぎこ / あぶら / でんぷん / さとう / じゃがいも
- 緑：なす / たまねぎ / ねぎ / にんじん / しょうが / こまつな / キャベツ

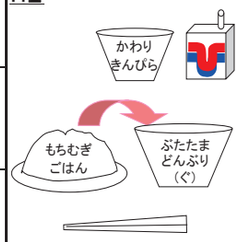
13日



エネルギー	たんぱく質
小 633kcal	32.9g
中 792kcal	40.8g

- 赤：ぎゅうにゅう / ポークウインナー / ぶたにく / とりにく
- 黄：パン / さとう / みずあめ / あぶら / じゃがいも
- 緑：にんじん / トマト / パセリ / えだまめ / セロリ / キャベツ / たまねぎ / にんにく / マッシュルーム

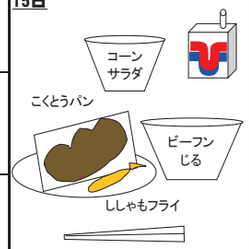
14日



エネルギー	たんぱく質
小 593kcal	27.7g
中 751kcal	34.3g

- 赤：ぎゅうにゅう / たまご / ひらてん / ぶたにく / くきわかめ / とりにく
- 黄：こめ / もちむぎ / さとう / あぶら / こんにゃく
- 緑：ねぎ / しめじ / にんじん / たまねぎ / ごぼう

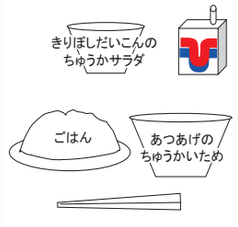
15日



エネルギー	たんぱく質
小 622kcal	22.9g
中 766kcal	27.8g

- 赤：ぎゅうにゅう / ぶたにく / ｶﾗｱﾄししゃも(ｶﾍﾞﾘﾝ)
- 黄：パン / パンこ / くろざとう / でんぷん / ごまあぶら / さとう / ビーフン / あぶら / こむぎこ
- 緑：たけのこ / たまねぎ / にんじん / きゅうり / キャベツ / コーン / しいたけ / チンゲンサイ

16日



エネルギー	たんぱく質
小 661kcal	24.7g
中 826kcal	30.3g

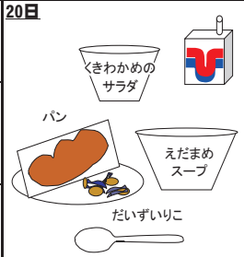
- 赤：ぎゅうにゅう / ぶたにく / あげどうふ / うずらたまご
- 黄：こめ / ごまあぶら / でんぷん / あぶら / さとう / はるさめ
- 緑：にんじん / たまねぎ / しょうが / きゅうり / たけのこ / きくらげ / キャベツ / ピーマン / きりぼしだいこん

19日 旬…夏野菜カレー

エネルギー	たんぱく質
小 697kcal	20.8g
中 863kcal	25.2g

- 赤：ぎゅうにゅう / とりにく
- 黄：こめ / ごま / もちむぎ / さとう / じゃがいも / あぶら / デザート / くろざとう
- 緑：かぼちゃ / キャベツ / たまねぎ / にんじん / なす / ピーマン / にんにく / こまつな

20日



エネルギー	たんぱく質
小 618kcal	24.7g
中 770kcal	30.4g

- 赤：ぎゅうにゅう / ベーコン / くきわかめ / とうにゅう / だいず / にぼし
- 黄：パン / じゃがいも / あぶら / さとう / くろざとう
- 緑：たまねぎ / にんじん / えだまめ / コーン / きゅうり / だいこん

熊本県の味めぐり

今月は、熊本県の味めぐりです。

「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんなどの旬の野菜と揚げ卵を、鶏ガラスープや豚骨スープで合わせた熊本県のご当地料理です。本来は、中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたと言われています。現在は、熊本県の中華料理店における定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで広く親しまれています。

また、熊本県は、盆地特有の気候で寒暖差が大きいため、甘いすいかが育ち全国的に有名です。

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)　たちうお(愛媛)　たい(愛媛)　ししゃも(ノルウェー)　ホキ(ニュージーランド)　えび(インドネシア)　いか(ペルー・チリ)　豆腐・あげ(カナダ)　平天(北海道)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　ひじき(松山)　わかめ(宮城)　たけのこ(愛媛)
じゃがいも(長崎・千葉・愛媛・青森)　かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知)　にんじん(青森・北海道・長崎)　トマト(愛媛・熊本・高知)　ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本)　キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本)　枝豆(愛媛・徳島・大分)
きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道)　たまねぎ(松山・愛媛)　なす(愛媛・熊本)　オクラ(九州)　コーン(大分・北海道)　すいか(愛媛・鳥取・熊本・石川・長野・山形)　えのき茸(愛媛・宮崎・長野)　しめじ(香川・福岡)　しいたけ(日本)　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