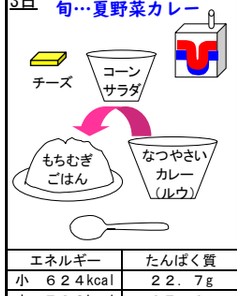
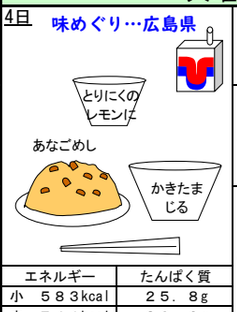
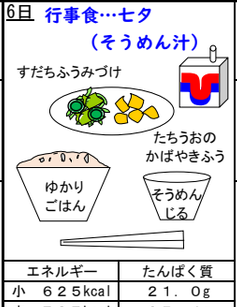
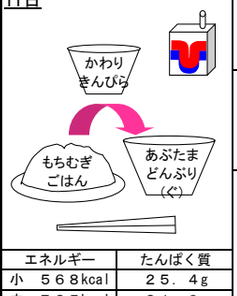
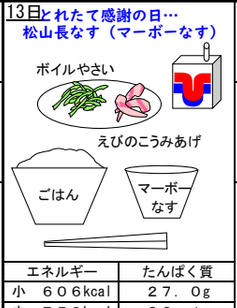
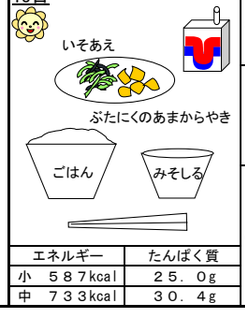
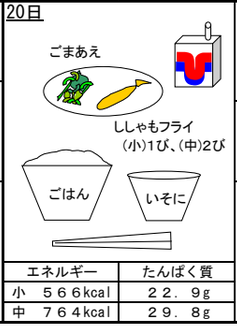
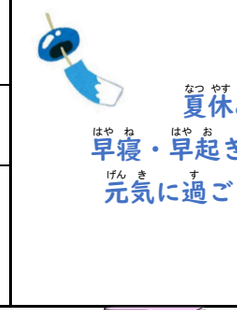
A班

令和5年7月 予定献立表

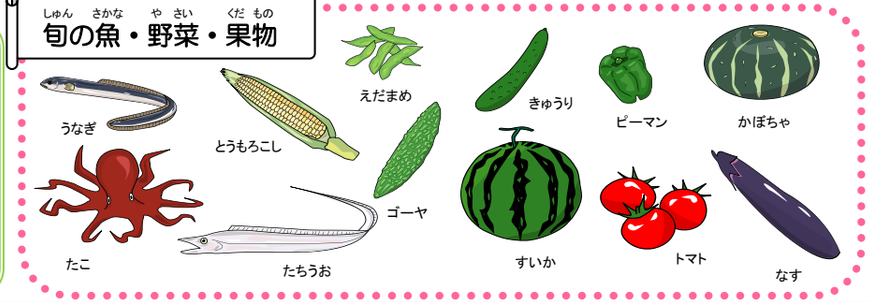
松山市松山南学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 旬…夏野菜カレー  赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／チーズ 黄：こめ／さとう／もちむぎ／じゃがいも／あぶら／くろざとう 緑：かぼちゃ／キャベツ／たまねぎ／きゅうり／にんじん／オクラ／トマト／にんにく／コーン エネルギー 小 624kcal 中 783kcal／たんぱく質 小 22．7g 中 27．2g	**4日** 味めぐり…広島県  赤：ぎゅうにゅう／あなご／とうふ／あげ／とりにく／たまご 黄：こめ／じゃがいも／こんにゃく／さとう／でんぷん／あぶら 緑：えだまめ／レモン／しいたけ／ピーマン／ごぼう／たけのこ／にんじん／ねぎ／えのきたけ／たまねぎ エネルギー 小 583kcal 中 741kcal／たんぱく質 小 25．8g 中 32．0g	**5日** 赤：ぎゅうにゅう／こうやどうふ／うずらたまご／ぶたにく 黄：パン／ごま／くろざとう／ごまあぶら／あぶら／ゼリー／さとう／でんぷん 緑：きくらげ／しょうが／キャベツ／きゅうり／ピーマン／トマト／たまねぎ／たけのこ／にんじん／きりぼしだいこん エネルギー 小 612kcal 中 765kcal／たんぱく質 小 26．4g 中 32．9g	**6日** 行事食…七夕（そうめん汁）  赤：ぎゅうにゅう／かまぼこ／たちうお／わかめ 黄：こめ／そうめん／あぶら／でんぷん／さとう 緑：しそ／きゅうり／ねぎ／にんじん／たまねぎ／しょうが／すだち／キャベツ エネルギー 小 625kcal 中 787kcal／たんぱく質 小 21．0g 中 25．4g	**7日** 赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／ぶたにく／えび／だいず 黄：パン／あぶら／はるさめ／くろざとう／ごまあぶら／でんぷん／さとう 緑：にんじん／ねぎ／チンゲンサイ／たまねぎ／きょうねぎ／にんにく／しょうが エネルギー 小 584kcal 中 727kcal／たんぱく質 小 31．4g 中 39．1g
10日 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／ホキ／とうにゅう／とりにく 黄：こめ／ゼリー／あぶら／じゃがいも／さとう／でんぷん 緑：にんじん／コーン／たまねぎ／えだまめ／きょうねぎ エネルギー 小 650kcal 中 814kcal／たんぱく質 小 27．3g 中 34．1g	**11日**  赤：ぎゅうにゅう／たまご／ひらてん／あげ／くきわかめ／ぎゅうにく 黄：こめ／ごま／もちむぎ／さとう／あぶら／こんにゃく 緑：ねぎ／にんじん／たまねぎ／しいたけ／ごぼう エネルギー 小 568kcal 中 735kcal／たんぱく質 小 25．4g 中 31．9g	**12日** 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／くきわかめ 黄：こめ／ごまあぶら／さとう／あぶら／じゃがいも／ごま 緑：さやいんげん／しめじ／にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり エネルギー 小 566kcal 中 724kcal／たんぱく質 小 19．7g 中 23．8g	**13日**とれたて感謝の日… 松山長なす（マーボーなす）  赤：ぎゅうにゅう／みそ／えび／ぶたにく／たまご／だいず 黄：こめ／あぶら／さとう／でんぷん／こむぎこ 緑：にら／しょうが／にんじん／なす／たまねぎ／パセリ／キャベツ エネルギー 小 606kcal 中 758kcal／たんぱく質 小 27．0g 中 33．1g	**14日** 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／ベーコン 黄：パン／あぶら／スパゲティ／さとう 緑：エリンギ／にんにく／たまねぎ／きゅうり／なす／キャベツ／ズッキーニ／すいか／きピーマン／ピーマン／トマト エネルギー 小 599kcal 中 747kcal／たんぱく質 小 22．7g 中 27．9g
17日 海の日	**18日**  赤：ぎゅうにゅう／とうふ／みそ／あげ／ぶたにく／わかめ／のり 黄：こめ／じゃがいも／さとう 緑：ねぎ／たまねぎ／れんこん／キャベツ／にんじん エネルギー 小 587kcal 中 733kcal／たんぱく質 小 25．0g 中 30．4g	**19日** 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／ベーコン／とりにく 黄：こめ／あぶら／でんぷん 緑：にんじん／しょうが／たまねぎ／コーン／えだまめ／キャベツ／パセリ／セロリ／かぼちゃ エネルギー 小 590kcal 中 768kcal／たんぱく質 小 26．8g 中 34．2g	**20日**  赤：ぎゅうにゅう／ひらてん／だいず／あげ／ひじき／とりにく／ｶﾗﾌﾄししゃも（ｶﾊﾞﾘﾝ） 黄：こめ／こむぎこ／あぶら／パンこ／さとう／でんぷん／こんにゃく／ごま 緑：さやいんげん／にんじん／こまつな／キャベツ エネルギー 小 566kcal 中 764kcal／たんぱく質 小 22．9g 中 29．8g	

暑い時期の食事のとり方

暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものを食べ過ぎると胃腸の調子を崩しやすくなります。炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミン、ミネラルを含む野菜も一緒に食べましょう。

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【広島県】

今月の味めぐり献立は、『広島県』です。

『あなご飯』は、あなごをかば焼きにしたものをそぎ切りにし、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理で、広島の名物として有名です。給食では、あなごと人参やごぼう等の野菜を入れた炊き込みご飯にしています。また、広島県の呉市、尾道市、大崎上島町ではレモン栽培が盛んです。給食では、瀬戸内産のレモン果汁を使用し**『鶏肉のレモン煮』**にしました。

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(長崎) あなご(山口) 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) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・青森・熊本・愛媛・松山) トマト(愛媛・熊本・高知) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・ニュージーランド・愛媛・岡山) にんじん(青森・長崎・愛知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(長野・群馬・愛知・愛媛・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本・松山) すいか(愛媛・鳥取・石川) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) えだまめ(北海道) コーン(北海道・アメリカ) レモン(愛媛・広島) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(鹿児島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) くきわかめ(徳島) 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
…南調理場独自献立

※ 週に１回程度みかんジュースがつきます。
※ 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。
※ 松山市の学校給食のホームページ ･･･ http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」