

Main menu table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and rows for specific dates (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 10日, 11日, 12日, 13日, 14日, 17日, 18日, 19日, 20日). Each cell contains food items, energy/nutrient values, and a color-coded group (赤, 黄, 緑).

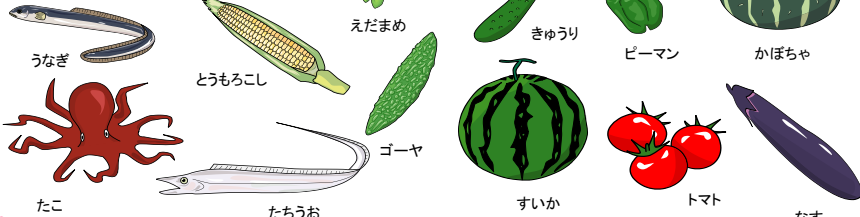
海の日

Summer break notice: 夏休みも 早寝・早起き・朝ご飯で 元気に過ごしましょう. Includes an illustration of a watermelon.

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、だして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。 ※ 松山市の学校給食のホームページ…http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html <松山市HP>

