

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
<p>3日 旬…夏野菜カレー</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ</p> <p>黄: こめ、さとう、もちむぎ、じゃがいも、あぶら、くろごとう</p> <p>緑: かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オクラ、トマト、にんにく、コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	22.7g	中 783kcal	27.2g	<p>4日 味めぐり…広島県</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、あなご、あげ、たまご、とうふ、とりにく</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、こんにやく、さとう、でんぶん、あぶら</p> <p>緑: えだまめ、レモン、しいたけ、ごぼう、たけのこ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	25.8g	中 741kcal	32.0g	<p>5日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、こうやどうふ、うずらたまご、ぶたにく</p> <p>黄: こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぶん、ごま</p> <p>緑: きくらげ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	23.2g	中 722kcal	28.9g	<p>6日 行事食…ぞうめん汁 (七夕)</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、かまぼこ、わかめ、ホキ、たまご</p> <p>黄: こめ、ゼリー、そうめん、あぶら、こむぎこ、さとう</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	21.8g	中 740kcal	26.4g	<p>7日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、だいたず、ぶたにく</p> <p>黄: パン、さとう、あぶら、くろごとう、じゃがいも、ごま</p> <p>緑: トマト、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、トマトビュレール、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>36.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	28.6g	中 715kcal	36.1g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 624kcal	22.7g																																						
中 783kcal	27.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 583kcal	25.8g																																						
中 741kcal	32.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 559kcal	23.2g																																						
中 722kcal	28.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 597kcal	21.8g																																						
中 740kcal	26.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 561kcal	28.6g																																						
中 715kcal	36.1g																																						
<p>10日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、とりにく、ホキ</p> <p>黄: こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶん</p> <p>緑: にんじん、コーン、たまねぎ、えだまめ、きょうねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	27.3g	中 774kcal	34.1g	<p>11日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、とりにく、ひらてん、くきわかめ</p> <p>黄: こめ、ごま、もちむぎ、さとう、あぶら、こんにやく</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごぼう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	25.4g	中 735kcal	31.9g	<p>12日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、くきわかめ、だいたず</p> <p>黄: パン、さとう、くろごとう、あぶら、じゃがいも、ごま</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	26.9g	中 739kcal	33.1g	<p>13日 松山長谷(マーボーなす)</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、たまご、えび、だいたず</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ</p> <p>緑: なら、しょうが、にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	27.0g	中 758kcal	33.1g	<p>14日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン</p> <p>黄: パン、あぶら、スパゲティ、さとう</p> <p>緑: エリンギ、きゅうり、たまねぎ、なす、すいか、ズッキーニ、ピーマン、トマト、にんにく</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	22.7g	中 747kcal	27.9g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 610kcal	27.3g																																						
中 774kcal	34.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 568kcal	25.4g																																						
中 735kcal	31.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 589kcal	26.9g																																						
中 739kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 606kcal	27.0g																																						
中 758kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 599kcal	22.7g																																						
中 747kcal	27.9g																																						
<p>17日</p> <p style="text-align: center;">うみ ひ 海の日</p>		<p>18日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、あげ、わかめ、のり、たちうおのかばやき</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、でんぶん</p> <p>緑: ねぎ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	22.8g	中 811kcal	27.6g	<p>19日</p>  <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、えび、たまご</p> <p>黄: こめ、あぶら、はるさめ、こむぎこ、ごまあぶら、でんぶん、さとう</p> <p>緑: にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、きょうねぎ、しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	24.0g	中 759kcal	29.6g	<p>20日</p> <p style="text-align: center;">だい がっ き しゅうぎょうしき 第1学期 終業式</p> 																					
エネルギー	たんぱく質																																						
小 647kcal	22.8g																																						
中 811kcal	27.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 596kcal	24.0g																																						
中 759kcal	29.6g																																						
<p>暑い時期の食事のとり方</p> <p>あつ なつ 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。たんぱく質を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> 		<p>味めぐり【広島県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『広島県』です。</p> <p>『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。</p> 																																			

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

※ 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>