
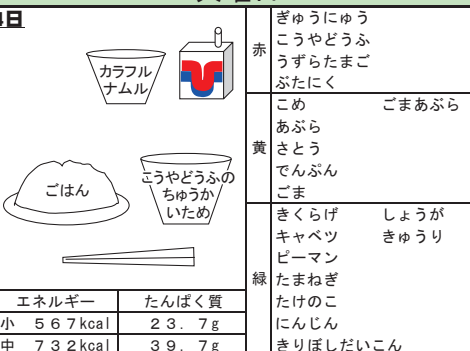
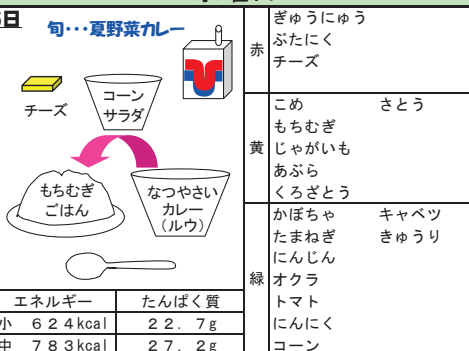
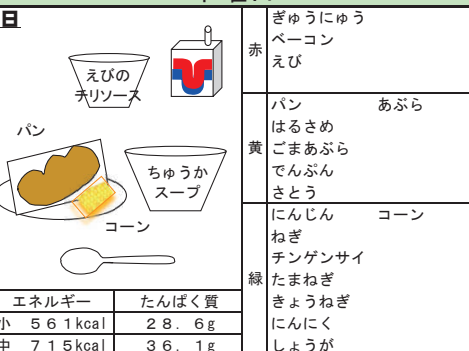
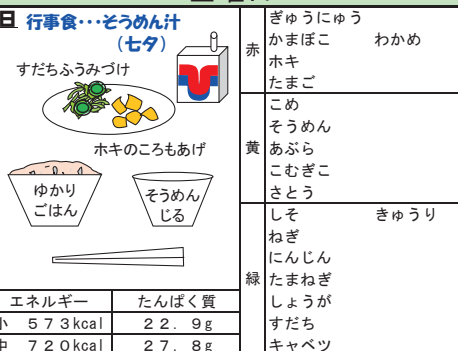


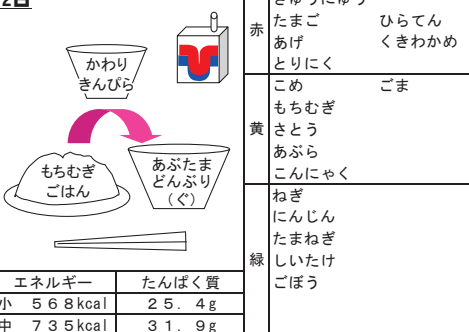
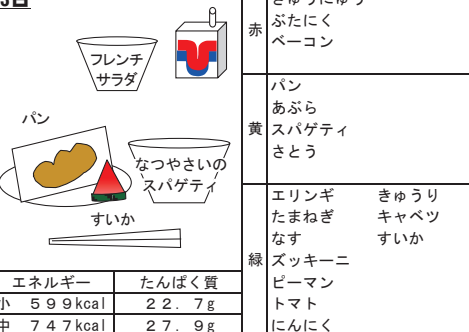
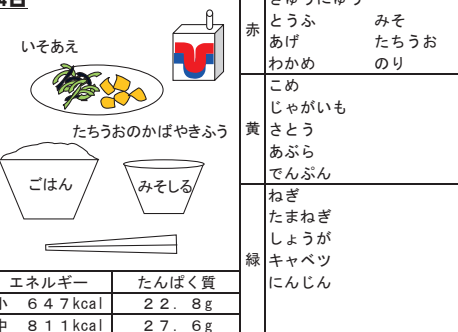

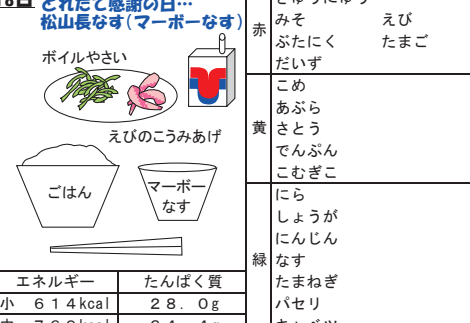
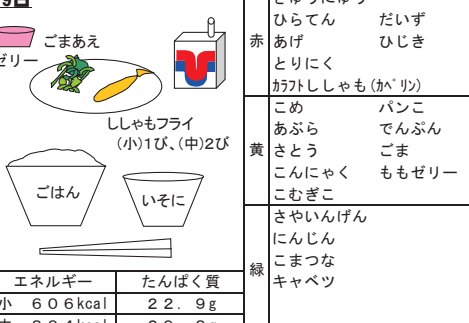
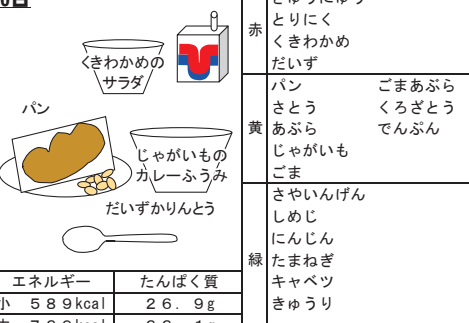

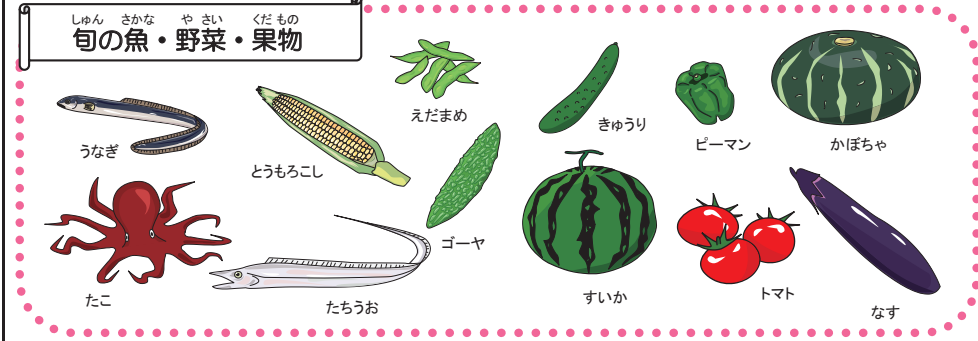


令和5年7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日  <p>ホキのねぎソース コーンピラフ えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.3g 中 774kcal 34.1g</p>	4日  <p>カラフルナムル ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.7g 中 732kcal 39.7g</p>	5日 旬…夏野菜カレー  <p>チーズ コーンサラダ もちむぎごはん なつやさいカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g</p>	6日  <p>えびのネリソース パン ちゅうかスープ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 28.6g 中 715kcal 36.1g</p>	7日 行事食…そうめん汁(七夕)  <p>すだちふうみづけ ホキのころもあげ ゆかりごはん そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 22.9g 中 720kcal 27.8g</p>
10日 味めぐり…広島県  <p>とりにくのレモン汁 あなごめし かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.8g 中 741kcal 32.0g</p>	11日  <p>ごまドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.6g 中 752kcal 35.3g</p>	12日  <p>かわりきんぴら もちむぎごはん あふたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 25.4g 中 735kcal 31.9g</p>	13日  <p>フレンチサラダ パン なつやさいのスパゲティ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g</p>	14日  <p>いそあえ たちうおのかぼやきふう ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 22.8g 中 811kcal 27.6g</p>
17日 海の日 	18日 とれたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)  <p>ポイルやさい えびのころみあげ ごはん マーボなす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 28.0g 中 769kcal 34.4g</p>	19日  <p>ごまあえゼリー ししゃもフライ(小)1び、(中)2び ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 22.9g 中 804kcal 29.8g</p>	20日  <p>きわかめのサラダ パン じゃがいものカレーふうみ だいちかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 26.9g 中 739kcal 33.1g</p>	

暑い時期の食事のとり方


あつなつ 暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、たんすい 炭水化物に偏った食事にしがちです。また、つめたい 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。たんすい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、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。



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) 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>

