

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																							
<b>3日</b>  エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.3g 中 774kcal 34.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにく ホキ こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ えだまめ きょうねぎ	<b>4日</b>  エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.0g 中 768kcal 33.2g	ぎゅうにゅう とりにく くわわかめ だいず パン さとう ごまあぶら くるざとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま 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	<b>5日</b> 旬…夏野菜カレー  エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.7g 中 780kcal 27.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ さとう もちむぎ じゃがいも あぶら くるざとう 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	<b>6日</b>  エネルギー たんぱく質 小 602kcal 24.5g 中 767kcal 30.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび こめ あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう 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	<b>7日</b> 行事食…そうめん汁(七夕)  エネルギー たんぱく質 小 553kcal 23.7g 中 709kcal 29.3g	ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ たまご こめ ごま そうめん あぶら こむぎこ さとう しそ ねぎ こまつな にんじん たまねぎ しょうが うめ キャベツ	<b>10日</b> 味めぐり…広島県  エネルギー たんぱく質 小 595kcal 29.7g 中 757kcal 37.1g	ぎゅうにゅう あなご あげ たまご とうふ とりにく こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら 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	<b>11日</b>  エネルギー たんぱく質 小 630kcal 29.1g 中 780kcal 35.8g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく パン さとう あぶら くるざとう じゃがいも ごま トマト こまつな すいか にんじん にんにく トマトピューレー たまねぎ えのきたけ キャベツ	<b>12日</b>  エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.8g 中 738kcal 32.2g	ぎゅうにゅう たまご あげ とりにく ひらてん くわわかめ こめ ごま もちむぎ さとう あぶら こんにやく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	<b>13日</b>  エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.3g 中 746kcal 30.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン パン あぶら スパゲティ さとう エリンギ きゅうり たまねぎ なす えだまめ ズッキーニ ピーマン トマト にんにく	<b>14日</b>  エネルギー たんぱく質 小 640kcal 22.4g 中 803kcal 27.1g	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ のり こめ うずまきふ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん	<b>17日</b>  うみひ <b>海の日</b>	<b>18日</b> とれたて感謝の日… 松山長なす(マーボーなす)  エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.2g 中 768kcal 33.1g	<b>19日</b> すだちふうみづけ  エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.1g 中 791kcal 29.7g	ぎゅうにゅう わかめ ひらてん だいず あげ ひじき とりにく かつししゃも(か'リン) こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう でんぶん こんにやく こむぎこ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ すだち	<b>20日</b>  しゅうぎょうしき <b>終業式</b>	<b>20日</b>  なつやす <b>夏休み</b>	<b>暑い時期の食事のとり方</b> 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。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。	<b>旬の魚・野菜・果物</b> 	<b>味めぐり</b> …日本の味めぐり献立 <b>旬</b> …旬の食材を生かした献立 <b>とれたて感謝の日</b> …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… <a href="http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html">http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html</a>	<b>味めぐり【広島県】</b> 今月の味めぐり献立は、『広島県』です。 <b>『あなご飯』</b> 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。	
<b>10日</b> 味めぐり…広島県  エネルギー たんぱく質 小 595kcal 29.7g 中 757kcal 37.1g	ぎゅうにゅう あなご あげ たまご とうふ とりにく こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら 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	<b>11日</b>  エネルギー たんぱく質 小 630kcal 29.1g 中 780kcal 35.8g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく パン さとう あぶら くるざとう じゃがいも ごま トマト こまつな すいか にんじん にんにく トマトピューレー たまねぎ えのきたけ キャベツ	<b>12日</b>  エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.8g 中 738kcal 32.2g	ぎゅうにゅう たまご あげ とりにく ひらてん くわわかめ こめ ごま もちむぎ さとう あぶら こんにやく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	<b>13日</b>  エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.3g 中 746kcal 30.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン パン あぶら スパゲティ さとう エリンギ きゅうり たまねぎ なす えだまめ ズッキーニ ピーマン トマト にんにく	<b>14日</b>  エネルギー たんぱく質 小 640kcal 22.4g 中 803kcal 27.1g	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ のり こめ うずまきふ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん	<b>17日</b>  うみひ <b>海の日</b>	<b>18日</b> とれたて感謝の日… 松山長なす(マーボーなす)  エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.2g 中 768kcal 33.1g	<b>19日</b> すだちふうみづけ  エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.1g 中 791kcal 29.7g	ぎゅうにゅう わかめ ひらてん だいず あげ ひじき とりにく かつししゃも(か'リン) こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう でんぶん こんにやく こむぎこ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ すだち	<b>20日</b>  しゅうぎょうしき <b>終業式</b>	<b>20日</b>  なつやす <b>夏休み</b>	<b>暑い時期の食事のとり方</b> 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。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。	<b>旬の魚・野菜・果物</b> 	<b>味めぐり</b> …日本の味めぐり献立 <b>旬</b> …旬の食材を生かした献立 <b>とれたて感謝の日</b> …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… <a href="http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html">http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html</a>	<b>味めぐり【広島県】</b> 今月の味めぐり献立は、『広島県』です。 <b>『あなご飯』</b> 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。											
<b>17日</b>  うみひ <b>海の日</b>	<b>18日</b> とれたて感謝の日… 松山長なす(マーボーなす)  エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.2g 中 768kcal 33.1g	<b>19日</b> すだちふうみづけ  エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.1g 中 791kcal 29.7g	ぎゅうにゅう わかめ ひらてん だいず あげ ひじき とりにく かつししゃも(か'リン) こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう でんぶん こんにやく こむぎこ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ すだち	<b>20日</b>  しゅうぎょうしき <b>終業式</b>	<b>20日</b>  なつやす <b>夏休み</b>																										
<b>暑い時期の食事のとり方</b> 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。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。	<b>旬の魚・野菜・果物</b> 	<b>味めぐり</b> …日本の味めぐり献立 <b>旬</b> …旬の食材を生かした献立 <b>とれたて感謝の日</b> …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… <a href="http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html">http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html</a>	<b>味めぐり【広島県】</b> 今月の味めぐり献立は、『広島県』です。 <b>『あなご飯』</b> 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】

※ 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>

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。

