

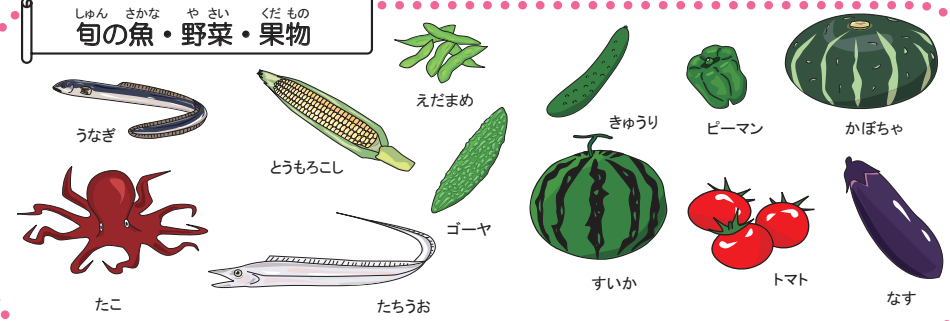


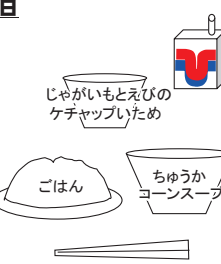
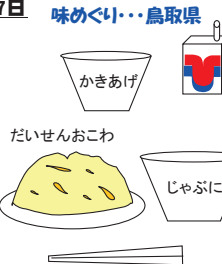

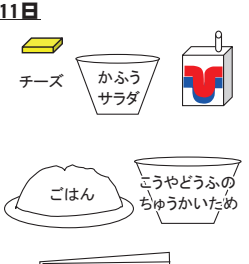
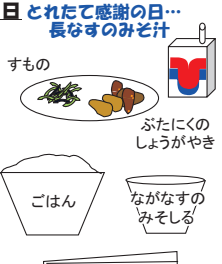
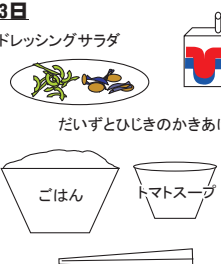
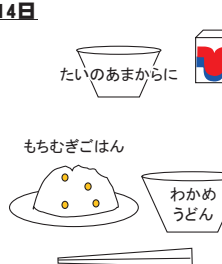


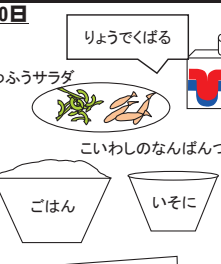



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>夏野菜を食べよう</p> <p>夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p>  </div> <div style="width: 60%; border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p>  </div> </div>																																																															
<p>4日 あおりんごゼリー</p>  <p>赤 きわかめのサラダ</p> <p>黄 もちむぎごはん</p> <p>緑 なつやさいカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>18.0g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>22.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	18.0g	中 797kcal	22.0g	<p>ぎゅうにゅうとりにく</p> <p>赤 きわかめ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くろざとう ごま あぶら じゃがいも あおりんごゼリー(さとう)</p> <p>緑 にんにく こまつな なす キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.9g	中 742kcal	32.4g	<p>5日 行事食…七夕(ぞうめん汁)</p>  <p>赤 ポイルキャベツ</p> <p>黄 わかどりのからあげ</p> <p>緑 たちうおめし</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	23.5g	中 731kcal	28.8g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 たちうお かまぼこ あげ とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう そうめん あぶら でんぶ</p> <p>緑 ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	23.5g	中 731kcal	28.8g	<p>6日</p>  <p>赤 じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 ちゅうかコーンスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>18.0g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	18.0g	中 788kcal	29.9g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 とうふ たまご えび</p> <p>黄 こめ さとう ごまあぶら でんぶ じゃがいも あぶら</p> <p>緑 たまねぎ きょうねぎ コーン しめじ ピーマン にんじん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>18.0g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	18.0g	中 788kcal	29.9g	<p>7日 味めぐり…鳥取県</p>  <p>赤 かきあげ</p> <p>黄 だいせんおこわ</p> <p>緑 じゃぶに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	24.9g	中 809kcal	32.9g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 ちくわ えび とりにく たまご とうふ</p> <p>黄 こめ にんにく もちごめ こむぎこ あずき あぶら さとう</p> <p>緑 えだまめ きょうねぎ ごぼう たまねぎ にんじん コーン しいたけ だいいこん しめじ れんこん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	30.2g	中 732kcal	35.0g	<p>8日</p>  <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 こくとうパン</p> <p>緑 ホキのガーリック焼き</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.4g	中 809kcal	32.9g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 とうにゅうとりにく</p> <p>黄 ホキ</p> <p>緑 さとう くるざとう あぶら じゃがいも ごまあぶら</p> <p>緑 えだまめ みかん にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ みかんジュース</p>
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 629kcal	18.0g																																																														
中 797kcal	22.0g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 581kcal	25.9g																																																														
中 742kcal	32.4g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 576kcal	23.5g																																																														
中 731kcal	28.8g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 576kcal	23.5g																																																														
中 731kcal	28.8g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 629kcal	18.0g																																																														
中 788kcal	29.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 629kcal	18.0g																																																														
中 788kcal	29.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 572kcal	24.9g																																																														
中 809kcal	32.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 595kcal	30.2g																																																														
中 732kcal	35.0g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 645kcal	26.4g																																																														
中 809kcal	32.9g																																																														
<p>11日</p>  <p>赤 チーズ</p> <p>黄 かふうサラダ</p> <p>緑 ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	24.5g	中 744kcal	30.6g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 こうやどろふ チーズ 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 はるさめ</p> <p>緑 しめじ キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	26.2g	中 751kcal	31.9g	<p>12日 とれたて感謝の日…長なすのみそ汁</p>  <p>赤 すも</p> <p>黄 ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>緑 ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	26.2g	中 751kcal	31.9g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 みそ ぶたにく とうふ わかめ あげ</p> <p>黄 こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>緑 ねぎ にんじん なす たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>18.7g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>22.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	18.7g	中 735kcal	22.4g	<p>13日</p>  <p>赤 ドレッシングサラダ</p> <p>黄 だいいずとひじきのかきあげ</p> <p>緑 ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>18.7g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>22.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	18.7g	中 735kcal	22.4g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 ベーコン ひじき だいまご</p> <p>黄 こめ さとう あぶら こむぎ さとう</p> <p>緑 セロリ トマト たまねぎ ピーマン かぼちゃ こまつな きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	24.9g	中 809kcal	32.9g	<p>14日</p>  <p>赤 たいのあまからに</p> <p>黄 もちむぎごはん</p> <p>緑 わかめ うどん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	24.9g	中 809kcal	32.9g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 わかめ たい とりにく ちくわ</p> <p>黄 こめ ごま もちむぎ さとう うどん でんぶ あぶら じゃがいも こんにゃく</p> <p>緑 ねぎ しょうが にんじん しいたけ なす ピーマン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.4g	中 809kcal	32.9g	<p>15日</p>  <p>赤 フルーツあえ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 はるさめのオイスターソースいため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.4g	中 809kcal	32.9g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 ぎゅうにゅう いか ベーコン</p> <p>黄 パン さとう あぶら マーガリン じゃがいも はるさめ マスカット・りんごゼリー</p> <p>緑 きょうねぎ しょうが キャベツ バイナップル きくらげ もも たまねぎ みかん にんじん ピーマン たけのこ</p>
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 582kcal	24.5g																																																														
中 744kcal	30.6g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 601kcal	26.2g																																																														
中 751kcal	31.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 601kcal	26.2g																																																														
中 751kcal	31.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 577kcal	18.7g																																																														
中 735kcal	22.4g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 577kcal	18.7g																																																														
中 735kcal	22.4g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 572kcal	24.9g																																																														
中 809kcal	32.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 572kcal	24.9g																																																														
中 809kcal	32.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 645kcal	26.4g																																																														
中 809kcal	32.9g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 645kcal	26.4g																																																														
中 809kcal	32.9g																																																														
<p>18日 海の日</p>																																																															
<p>19日</p>  <p>赤 おひたし</p> <p>黄 ナッツごぼう</p> <p>緑 ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>										エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	22.5g	中 811kcal	27.7g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 とりにく</p> <p>黄 こめ でんぶ さとう じゃがいも あぶら アーモンド</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ こまつな ごぼう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	27.3g	中 776kcal	33.7g	<p>20日</p>  <p>赤 りょうでくぼる</p> <p>黄 わふうサラダ</p> <p>緑 こいわしのなんぼんづけ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	27.3g	中 776kcal	33.7g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 とりにく ひじき あげ いわし だいまご のり</p> <p>黄 こめ あぶら さとう こんにゃく でんぶ にんじん ねぎ こまつな コーン</p>	<p>味めぐり(鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鳥取県』です。『大山おこわ』は、大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、県西部地区の郷土料理です。もち米を、にんじん、ごぼう、しいたけなどと一緒だし汁でじっくり蒸して、作ります。モチモチとした食感とあっさりとした味付けが特長です。大山隠岐国立公園の名をとり『大山おこわ』と名付けられたのは明治以降で、旧汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれました。</p> 																																
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 634kcal	22.5g																																																														
中 811kcal	27.7g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 612kcal	27.3g																																																														
中 776kcal	33.7g																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																														
小 612kcal	27.3g																																																														
中 776kcal	33.7g																																																														

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) たちうお(長崎) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道) ちくわ(インド) ゴーヤ(宮崎) れんこん(徳島) 枝豆(愛媛・北海道・徳島) 大豆(北海道) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・ニュージーランド) 長なす(愛媛・熊本・松山) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・北海道) ピーマン(宮崎・愛媛・長野) トマト(愛媛・熊本・高知・北海道) ひじき(松山) わかめ(宮城) 茎わかめ(徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野) たまねぎ(松山・愛媛) とうもろこし(北海道) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・大分・千葉・山形・長野・新潟)

※(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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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>

