


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																	
<p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</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> <p>「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、たまねぎ(4、5、6、7、19日)です。</p>																																									
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>うなぎ、たまご、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、たこ、たらち、とうもろこし、ゴーヤ、すいか、トマト、なす</p>		<p>1日 どれだてピチピチ魚の日</p> <p>たいのあまからに、ごこまいりごはん、わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 24.9g 中 727kcal 31.0g</p>		<p>2日 どれだて感謝の日…長なすのみそ汁</p> <p>いそあえ、ごはん、ながなすのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.2g 中 747kcal 32.0g</p>		<p>3日 どれだて感謝の日…鳥取県</p> <p>かきあげ、だいせんおこわ、じゃぶに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.1g 中 788kcal 29.9g</p>		<p>4日 行事食…七夕(どうめん汁)</p> <p>どれだてピチピチ魚の日、ポイルキャベツ、わかどりのからあげ、たちうおめし、そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.3g 中 747kcal 32.9g</p>		<p>5日</p> <p>どしんぐサラダ、パン、ポークビーンズ、すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 29.1g 中 782kcal 36.0g</p>		<p>6日</p> <p>きわかめのサラダ、チーズ、もちむぎごはん、なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 21.0g 中 803kcal 25.5g</p>		<p>7日</p> <p>フレンチサラダ、ことうパン、ホキのゆかりあげ、えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 30.7g 中 800kcal 37.9g</p>		<p>8日</p> <p>アーモンドあえ、ごはん、じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 22.0g 中 726kcal 26.9g</p>		<p>9日 旬…夏野菜のスバゲティ</p> <p>スバゲティ、パン、なつやさいのスバゲティ、えだまめのおゆで</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.3g 中 756kcal 30.0g</p>		<p>10日</p> <p>かふうサラダ、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 561kcal 22.9g 中 727kcal 29.2g</p>		<p>11日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため、ゼリー、ごはん、ちゅうかソース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.6g 中 807kcal 30.2g</p>		<p>12日</p> <p>ちくわてん、ひめむぎパン、ようふうにこみ、きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 27.9g 中 733kcal 33.6g</p>		<p>13日</p> <p>りょうでくばる、すもの、こいわしのからあげ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 26.9g 中 755kcal 33.3g</p>		<p>14日</p> <p>ぎゅうにゅう、ひらてん、あげ、とりにく、こめ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぷん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.6g 中 807kcal 30.2g</p>		<p>15日</p> <p>ぎゅうにゅう、とうにゅう、ホキ、とりにく、たまご、パン、さとう、くらざとう、あぶら、じゃがいも、さむぎ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.2g 中 747kcal 32.0g</p>		<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう、ちくわ、とりにく、たまご、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん、はるさめ、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> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.6g 中 807kcal 30.2g</p>		<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう、ちくわ、とりにく、たまご、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん、はるさめ、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> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.6g 中 807kcal 30.2g</p>		<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん、はるさめ、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> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.6g 中 807kcal 30.2g</p>		<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん、はるさめ、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> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.6g 中 807kcal 30.2g</p>		<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん、はるさめ、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> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.6g 中 807kcal 30.2g</p>	
<p>海の日</p>																																									

味めぐり(鳥取県)

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に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。



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・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】

※ (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(1訂)に基づいて算出しています。

※ 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/gakkoukyusyoku.html>

QRコード:  <松山市HP>