

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>なつ や さい た <b>夏野菜を食べよう</b></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>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>うなぎ、とうもろこし、えだまめ、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、すいか、トマト、なす、たこ、たちうお、ゴーヤ</p>				
<p><b>4日 行事食…七夕 (ぞうめん汁)</b></p> <p>ポイルキャベツ、わかどりのからあげ、たちうおめし、ぞうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 6 . 3 g 中 7 4 7 kcal 3 2 . 9 g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>じゃがいもとえびのパン ケチャップいため、ちゅうかコンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 8 . 2 g 中 7 5 6 kcal 3 4 . 8 g</p>	<p><b>6日</b></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(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 6 kcal 2 1 . 0 g 中 8 0 3 kcal 2 5 . 5 g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>ポイルやさい、ホキのゆかりあげ、チキンピラフ、えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 7 . 7 g 中 7 7 4 kcal 3 5 . 0 g</p>	<p><b>8日 とれたて感謝の日…長なすのみぞけ</b></p> <p>いそあえ、ぶたにくのしょうがやき、ごはん、ながなすのみぞける</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 6 . 2 g 中 7 4 7 kcal 3 2 . 0 g</p>
<p><b>11日</b></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 5 6 9 kcal 2 1 . 9 g 中 7 2 6 kcal 2 6 . 9 g</p>	<p><b>12日 旬…夏野菜のスパゲティ</b></p> <p>コーンサラダ、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 5 7 3 kcal 2 2 . 7 g 中 7 2 8 kcal 2 8 . 4 g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>のむヨーグルト、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 5 8 3 kcal 2 5 . 1 g 中 7 4 6 kcal 3 1 . 2 g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ドレッシングサラダ、パン、ポークビーンズ、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 2 9 . 8 g 中 8 0 2 kcal 3 7 . 5 g</p>	<p><b>15日 味めぐり…鳥取県</b></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 6 2 9 kcal 2 4 . 1 g 中 7 8 8 kcal 2 9 . 9 g</p>
<p><b>18日 海の日</b></p> <p>フルーツあえ、ひめむぎパン、ようふうにこみ、きなこまめ(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 5 . 7 g 中 7 3 9 kcal 3 2 . 5 g</p>				
<p><b>19日</b></p> <p>フルーツあえ、ひめむぎパン、ようふうにこみ、きなこまめ(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 5 . 7 g 中 7 3 9 kcal 3 2 . 5 g</p>				
<p><b>20日 終業式</b></p> <p>しゅうぎょうしき</p>				
<p><b>味めぐり (鳥取県)</b></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>				

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。  
 ※ 赤黄緑 (みどり) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】  
 ※ …松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)  
 ※ 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(8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  
 …三津浜独自献立の日

※ 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>



<松山市HP>