

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>3日 旬…夏野菜カレー</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g</p>	<p><b>4日 味めぐり…広島県</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.8g 中 741kcal 32.0g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 22.9g 中 725kcal 28.5g</p>	<p><b>6日 行事食…ぞうめん汁 (七夕)</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.9g 中 727kcal 29.0g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 28.6g 中 716kcal 36.1g</p>
<p><b>10日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.3g 中 775kcal 34.1g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 25.4g 中 735kcal 31.9g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 26.9g 中 739kcal 33.1g</p>	<p><b>13日 どれだて感謝の日…松山長谷(マーポーなす)</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.0g 中 758kcal 33.1g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g</p>
<p><b>17日</b></p> <p>うみ ひ</p> <p><b>海の日</b></p>	<p><b>18日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 22.8g 中 811kcal 27.6g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.6g 中 752kcal 35.3g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>しゅう ぎょう しき</p> <p><b>終業式</b></p>	
<p><b>暑い時期の食事のとり方</b></p> <p>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。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。</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>	<p><b>味めぐり【広島県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『広島県』です。</p> <p>『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、あなごと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。</p>		

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】 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は赤字にしています)

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

