



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>たこ たちうお ゴーヤ おくら ピーマン かぼちゃ</p> <p>すいか とうもろこし えだまめ きゅうり なす</p>	<p>1日</p> <p>赤 アーモンド あえ</p> <p>黄 ちやめし</p> <p>緑 じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 599kcal 22.3g</p> <p>中 760kcal 27.1g</p>	<p>2日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな グリンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 676kcal 26.4g</p> <p>中 842kcal 32.2g</p>	<p>3日</p> <p>赤 ジャム</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 にくだんご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 610kcal 24.4g</p> <p>中 756kcal 30.1g</p>	<p>4日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>黄 ぶたにく</p> <p>緑 じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 610kcal 24.4g</p> <p>中 756kcal 30.1g</p>
<p>6日</p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 ちーズ</p> <p>緑 もちむぎ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 674kcal 23.5g</p> <p>中 864kcal 29.2g</p>	<p>7日</p> <p>赤 行事食…七夕 (とうめん汁)</p> <p>黄 えびの ころみあげ</p> <p>緑 たちうおごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 619kcal 27.4g</p> <p>中 795kcal 34.8g</p>	<p>8日</p> <p>赤 きわかめの サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 635kcal 27.7g</p> <p>中 790kcal 33.9g</p>	<p>9日</p> <p>赤 我が家の献立 優秀作品</p> <p>黄 たいの おみそ</p> <p>緑 コーンピラフ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 654kcal 27.3g</p> <p>中 830kcal 34.0g</p>	<p>10日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ヨーグルト</p> <p>黄 ぶたにく</p> <p>緑 ナムル</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 653kcal 28.8g</p> <p>中 799kcal 35.4g</p>
<p>13日</p> <p>赤 味のめぐり…東京都</p> <p>黄 たいの しおやき</p> <p>緑 たきこみごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 609kcal 25.6g</p> <p>中 757kcal 31.5g</p>	<p>14日</p> <p>赤 旬…夏野菜のかき揚げ</p> <p>黄 なつやさいの かき揚げ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 639kcal 24.3g</p> <p>中 810kcal 29.9g</p>	<p>15日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 ゼリー パン</p> <p>緑 なつやさいの スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 643kcal 22.6g</p> <p>中 796kcal 28.3g</p>	<p>16日</p> <p>赤 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>黄 パイン</p> <p>緑 ちゅうか</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 622kcal 26.0g</p> <p>中 785kcal 32.6g</p>	<p>17日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>黄 だいた</p> <p>緑 しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 638kcal 24.6g</p> <p>中 802kcal 29.9g</p>
<p>20日</p> <p>赤 ホキの カレーあげ</p> <p>黄 ふりかけ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 663kcal 29.4g</p> <p>中 825kcal 35.9g</p>	<p>28日</p> <p>赤 きりぼしだいこんと ひじきのもの</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 ちゅうか</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 584kcal 25.8g</p> <p>中 751kcal 32.5g</p>	<p>29日</p> <p>赤 ホキのレモンに</p> <p>黄 ジャム</p> <p>緑 パン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 684kcal 32.9g</p> <p>中 818kcal 41.0g</p>	<p>30日</p> <p>赤 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>黄 たいの もの</p> <p>緑 ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 588kcal 26.6g</p> <p>中 750kcal 32.9g</p>	<p>31日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>黄 ぶたにく</p> <p>緑 じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 657kcal 32.6g</p> <p>中 810kcal 40.9g</p>

夏野菜を 食べましょう

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などの栄養素がたくさん含まれていて、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。

夏野菜は水分補給にもなるよ。

学校給食で食べたい 我が家の献立

ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れたい。お楽しみに！

我が家の献立

お知らせ

6月に引き続き、配膳時の感染防止として、「主食におかず2品」の献立となります。減らしたメニューに使用する予定であった食材は、他のおかずに取り入れるなどして、必要な栄養価を摂ることができるようにしています。

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎・千葉・青森・長野) 玉葱(愛媛・高知・宮崎・熊本) スズキーニ(長野) キャベツ(長野・愛媛・群馬・熊本) チンゲンサイ(徳島・愛媛・高知・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡) 大葉(愛媛・高知・愛知) 新しょうが(高知・徳島・宮崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) 枝豆(愛媛) ミニトマト(愛媛・宮崎・熊本・北海道・長崎) すいか(愛媛・鳥取・石川・山形) わかめ(宮城・岩手) 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。 ※ 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。 ※ 松山市の学校給食のホームページ…http://www.city.matsuyama.ed.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html