

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とうにゅう ホキ  コーンピラフ えだまめ スープ ホキの ねぎソース エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.1g 中 774kcal 33.9g	4日 カラフル ナムル  ことうパン こうやどうふの ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 573kcal 26.2g 中 726kcal 32.7g	5日 旬…夏野菜カレー  コーン サラダ チーズ エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g	6日 パンサンスー  えびのチリソース ごはん ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 569kcal 25.0g 中 721kcal 30.9g	7日 行事食…ぞうめん汁 (七夕)  すだちふうみづけ ホキのころもあげ ちゅうか ごはん ぞうめん じる エネルギー たんぱく質 小 573kcal 22.9g 中 721kcal 27.8g	10日 味めぐり…広島県  とりにくの レモンに あなごめし かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 587kcal 24.4g 中 746kcal 30.2g	11日 ぎゅうにゅう あなご あげ たまご とうふ とりにく  こまドレッシング サラダ ひめむぎパン ポーク ビーゼ コーン エネルギー たんぱく質 小 625kcal 29.4g 中 798kcal 37.0g	12日 かわり きんぴら  かわり きんぴら もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.1g 中 723kcal 27.6g	13日 フレンチ サラダ  フレンチ サラダ パン なつやさいの スパゲティ すいか エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g	14日 いそあえ  いそあえ たちうおのかばやき ごはん みそ する エネルギー たんぱく質 小 647kcal 22.8g 中 811kcal 27.6g
17日 うみ ひ 海の日	18日 どれたて感謝の日…松山長なす(マーポーなす)  ボイルやさい えびのころみあげ ごはん マーポー なす エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.0g 中 758kcal 33.1g	19日 ごまあえ  ごまあえ ししゃもフライ (小)1び、(中)2び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 559kcal 21.9g 中 756kcal 28.4g	20日 のむ ヨーグルト  のむ ヨーグルト くわかめのサラダ だいちかりんとう ごはん じゃがいものカレー ふうみ エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.8g 中 786kcal 29.6g	21日 ぎゅうにゅう とりにく くわかめ だいち ヨーグルト  ぎゅうにゅう とりにく くわかめ だいち ヨーグルト こめ ごまあぶら さとう くろざとう あぶら でんぶん じゃがいも ごま きやいんげん しめじ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり					
暑い時期の食事のとり方 あつ なつ 暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、炭水 かぶつ かたよ しよくじ つめ 化物に偏った食事になりがちです。また、冷たい たす いちよう ちようし ぐず ものを食べ過ぎると胃腸の調子を崩しやすくなり たんすい いく さかな たまご だいず ます。炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆 せいひん しつ おお ふく しよくひん 製品など、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。	旬の魚・野菜・果物  うなぎ たこ ちゅうお 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 ゴーヤ	味めぐり【広島県】 あじ ひろしま けん 今月の味めぐり献立は、『広島県』です。 『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。 							

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】

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> <松山市HP>

