

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																													
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><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> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>夏野菜は水分補給にもなるよ。</b></p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> </div> </div>																																																																					
<p><b>4日</b></p> <p>チーズ (小・中)</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なつやさいカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	22.5g	中 792kcal	27.6g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>きわかめ</p> <p>チーズ</p> <p>こめ さとう</p> <p>もちむぎ ごまあぶら</p> <p>くろざとう ごま</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>にんにく こまつな</p> <p>なす キャベツ</p> <p>さやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>コーン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	26.7g	中 734kcal	33.5g	<p><b>5日 行事食…七夕 (ぞうめん汁)</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>たちうおめし</p> <p>ぞうめんじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	26.7g	中 734kcal	33.5g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たちうお</p> <p>かまぼこ</p> <p>とりにく</p> <p>たまご</p> <p>そうめん</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	22.6g	中 727kcal	28.3g	<p><b>6日 旬…夏野菜のスパゲティ</b></p> <p>コーン</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>なつやさいのスパゲティ</p> <p>すいか(小・中)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	22.6g	中 727kcal	28.3g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>スパゲティ</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>コーン</p> <p>ズッキーニ</p> <p>ピーマン</p> <p>きゅうり</p> <p>にんじん</p> <p>すいか</p> <p>トマト</p> <p>マッシュルーム</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	23.9g	中 827kcal	29.5g	<p><b>7日 味めぐり…鳥取県</b></p> <p>ゼリー (小・中)</p> <p>かきあげ</p> <p>だいせんおこわ</p> <p>じゃぶに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	23.9g	中 827kcal	29.5g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちくわ</p> <p>えび</p> <p>とりにく</p> <p>たまご</p> <p>とうふ</p> <p>こめ</p> <p>にんにく</p> <p>もちごめ</p> <p>こむぎこ</p> <p>あずき</p> <p>さとう</p> <p>さんしよくゼリー</p> <p>えだまめ</p> <p>きょうねぎ</p> <p>ごぼう</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ゴーヤ</p> <p>しいたけ</p> <p>れんこん</p> <p>しめじ</p> <p>ズッキーニ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.2g	中 764kcal	32.0g	<p><b>8日</b></p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ホキのゆかりあげ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレーふうみ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.2g	中 764kcal	32.0g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ホキ</p> <p>たまご</p> <p>こめ</p> <p>アーモンド</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>こむぎこ</p> <p>えだまめ</p> <p>しめじ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>しそ</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	23.9g	中 749kcal	29.2g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 616kcal	22.5g																																																																				
中 792kcal	27.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 576kcal	26.7g																																																																				
中 734kcal	33.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 576kcal	26.7g																																																																				
中 734kcal	33.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 571kcal	22.6g																																																																				
中 727kcal	28.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 571kcal	22.6g																																																																				
中 727kcal	28.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 671kcal	23.9g																																																																				
中 827kcal	29.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 671kcal	23.9g																																																																				
中 827kcal	29.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	26.2g																																																																				
中 764kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	26.2g																																																																				
中 764kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 588kcal	23.9g																																																																				
中 749kcal	29.2g																																																																				
<p><b>11日</b></p> <p>じゃがいもとぶたにくのいためもの</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか</p> <p>コンスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	23.9g	中 749kcal	29.2g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>たまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>きょうねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>にんにく</p> <p>ピーマン</p> <p>しめじ</p> <p>にんじん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.2g	中 747kcal	32.0g	<p><b>12日 とれたて感謝の日…長なすのみぞ汁</b></p> <p>いそあえ</p> <p>ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ながなすのみぞしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.2g	中 747kcal	32.0g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>ぶたにく</p> <p>とうふ</p> <p>のり</p> <p>あげ</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>なす</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	28.9g	中 743kcal	35.6g	<p><b>13日</b></p> <p>ドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポーク</p> <p>ビーンズ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	28.9g	中 743kcal	35.6g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>だいた</p> <p>ぶたにく</p> <p>パン</p> <p>くるざとう</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p> <p>コーン</p> <p>にんにく</p> <p>トマト</p> <p>トマトピューレ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 567kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	24.7g	中 719kcal	30.7g	<p><b>14日</b></p> <p>たい</p> <p>たいのあまからに</p> <p>ごこまいり</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ</p> <p>うどん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 567kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	24.7g	中 719kcal	30.7g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめ</p> <p>たい</p> <p>とりにく</p> <p>ちくわ</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>にんにく</p> <p>もちむぎ</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>あかまい</p> <p>でんぶん</p> <p>みどりまい</p> <p>うどん</p> <p>ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>なす</p> <p>ピーマン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	24.7g	中 752kcal	30.4g	<p><b>15日</b></p> <p>フルーツ</p> <p>あえ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ようふう</p> <p>にこみ</p> <p>ナッツだいた(小・中)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	24.7g	中 752kcal	30.4g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ポークウイナー</p> <p>だいた</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>マスカット・りんごゼリー</p> <p>くるざとう</p> <p>アーモンド</p> <p>たまねぎ</p> <p>パイナップル</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>セロリ</p> <p>パセリ</p> <p>みかん</p> <p>もも</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	23.9g	中 749kcal	29.2g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 588kcal	23.9g																																																																				
中 749kcal	29.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 597kcal	26.2g																																																																				
中 747kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 597kcal	26.2g																																																																				
中 747kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	28.9g																																																																				
中 743kcal	35.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	28.9g																																																																				
中 743kcal	35.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 567kcal	24.7g																																																																				
中 719kcal	30.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 567kcal	24.7g																																																																				
中 719kcal	30.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 601kcal	24.7g																																																																				
中 752kcal	30.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 601kcal	24.7g																																																																				
中 752kcal	30.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 588kcal	23.9g																																																																				
中 749kcal	29.2g																																																																				
<p><b>18日</b></p> <p>うみ</p> <p><b>海の日</b></p>	<p><b>19日</b></p> <p>りょうでくばる</p> <p>すもの</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	27.3g	中 750kcal	33.7g	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひらてん</p> <p>だいた</p> <p>あげ</p> <p>ひじき</p> <p>とりにく</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>にんにく</p> <p>でんぶん</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	27.3g	中 750kcal	33.7g	<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>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。</p> <p>『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じ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>																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 591kcal	27.3g																																																																				
中 750kcal	33.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 591kcal	27.3g																																																																				
中 750kcal	33.7g																																																																				

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 (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】  
 ※ 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(八訂)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

※ 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>

