

Table with 5 columns (Monday to Friday) and 4 rows (Days 3, 10, 17, 24). Each cell contains a meal plan with illustrations, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein).

海の日

暑い時期の食事のとり方

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。炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆など、たんぱく質を多く含む食品やビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【広島県】

今月の味めぐり献立は、『広島県』です。『あなご飯』は、だしで炊いたご飯の上に、そぎ切りにしたあなごのかば焼きを敷き詰めた料理で、広島の名物です。給食では、あなごと人参やごぼう等の野菜を入れて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』にしています。



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) くきわかめ(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

