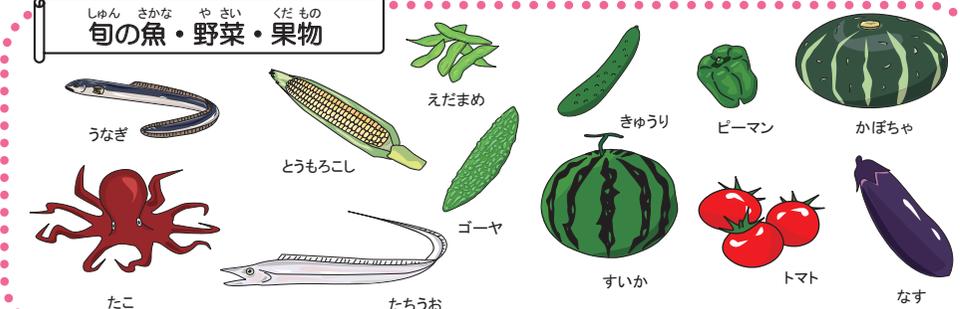
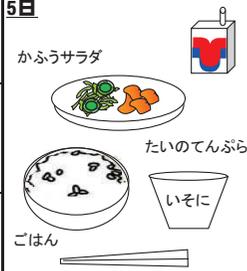
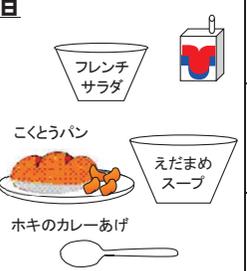
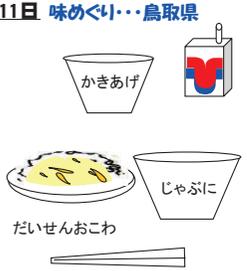
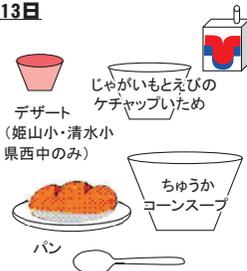
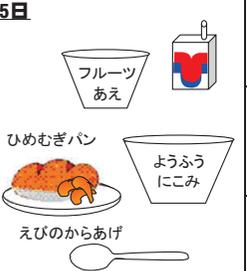
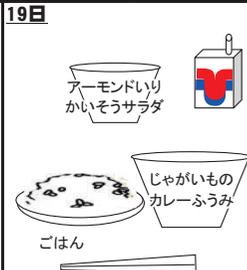


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>夏野菜を食べよう</p> <p>夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p>  </div> <div style="width: 35%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p>  </div> </div>																																							
<p>4日</p>  <p>さわやかめサラダ チーズ</p> <p>なつやさいカレー(ルウ) もちむぎごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	21.7g	中 764kcal	26.2g	<p>5日</p>  <p>かふうサラダ たいのてんぷら いそに ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	27.7g	中 780kcal	34.4g	<p>6日 旬…夏野菜のスパゲティ</p>  <p>コーンサラダ デザート なつやさいのスパゲティ パン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	21.4g	中 760kcal	26.4g	<p>7日 行事食…七夕(ぞうめん汁)</p>  <p>ポイルキャベツ とりのからあげ そうめんじる たちうおめし</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	26.0g	中 715kcal	32.4g	<p>8日</p>  <p>フレンチサラダ こくとうパン えだまめスープ ホキのカレーあげ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>31.3g</td></tr> <tr><td>中 847kcal</td><td>39.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 663kcal	31.3g	中 847kcal	39.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 609kcal	21.7g																																						
中 764kcal	26.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 613kcal	27.7g																																						
中 780kcal	34.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 607kcal	21.4g																																						
中 760kcal	26.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 560kcal	26.0g																																						
中 715kcal	32.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 663kcal	31.3g																																						
中 847kcal	39.0g																																						
<p>11日 味めぐり…鳥取県</p>  <p>かきあげ じゃぶに だいせんおこわ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	23.0g	中 718kcal	29.6g	<p>12日 どれたて感謝の日…長なすのみそ汁</p>  <p>こまつなのおひたし ぶたにくのしょうがやき ながなすのみそしる ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	26.0g	中 746kcal	31.9g	<p>13日</p>  <p>デザート(姫山小・清水小 県西中のみ) ちゅうか コンスープ パン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	27.9g	中 764kcal	34.4g	<p>14日 いそあえ</p>  <p>りょうでくばる こいわしのからあげ わかめうどん まめいり ごこまいごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.0g	中 726kcal	31.2g	<p>15日</p>  <p>フルーツあえ ひめむぎパン えびのからあげ ようふうにこみ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>38.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	29.7g	中 769kcal	38.7g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 560kcal	23.0g																																						
中 718kcal	29.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 594kcal	26.0g																																						
中 746kcal	31.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 626kcal	27.9g																																						
中 764kcal	34.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 581kcal	25.0g																																						
中 726kcal	31.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 612kcal	29.7g																																						
中 769kcal	38.7g																																						
<p>18日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">海の日</p>		<p>19日</p>  <p>アーモンドいり かいそうサラダ じゃがいものカレーふうみ ごはん</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>21.7g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	21.7g	中 742kcal	27.2g	<p>20日</p>  <p>パンサンス こうやどうふう ちゅうかいため ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	25.0g	中 746kcal	30.9g	<p style="text-align: center;">味めぐり(鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鳥取県』です。『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 576kcal	21.7g																																						
中 742kcal	27.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 580kcal	25.0g																																						
中 746kcal	30.9g																																						

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
 どれたて感謝の日…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/gakkoukyuusyoku.html>

