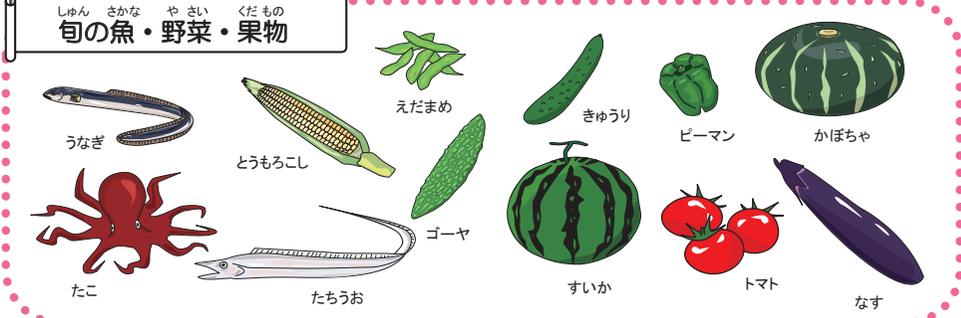


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 赤 ホキのねぎソース コーンピラフ えだまめスープ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.2g 中 784kcal 32.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ベーコン こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ コーン にんじん えだまめ きょうねぎ エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.1g 中 713kcal 28.3g	4日 赤 はるさめ サラダ ことうパン ポトフ ミニトマト エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.1g 中 713kcal 28.3g	ぎゅうにゅう ポークウイナー とりにく パン ごまあぶら くるぎとう あぶら じゃがいも はるさめ さとう たまねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ セロリ きりぼしだいこん きゅうり エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.4g 中 751kcal 24.7g	5日 旬…夏野菜カレー 赤 ぶたにく じゃがいも くるぎとう さとう もちむぎ なつやさい カレー(ルウ) デザート コーン サラダ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.4g 中 751kcal 24.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら じゃがいも くるぎとう さとう もちむぎ なつやさい カレー(ルウ) デザート コーン サラダ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.4g 中 751kcal 24.7g	6日 赤 えびのチリソース パン ちゅうか スープ コーン エネルギー たんぱく質 小 569kcal 28.9g 中 727kcal 36.5g	ぎゅうにゅう ベーコン えび パン あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ きょうねぎ にんにく しょうが エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.9g 中 720kcal 27.7g	7日 行事食…ぞうめん汁(七夕) 赤 すだちふうみづけ ホキのころもあげ ゆかり ごはん そうめん じる エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.9g 中 720kcal 27.7g	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ホキ たまご こめ そうめん あぶら こむぎ さとう しそ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しょうが すだち キャベツ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.9g 中 720kcal 27.7g
10日 味めぐり…広島県 赤 とりにくのレモン汁 あなごめし とうふ じる エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.2g 中 722kcal 30.8g	ぎゅうにゅう あなご とうふ とりにく わかめ こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら えだまめ レモン ピーマン ねぎ たまねぎ たけのこ エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.2g 中 722kcal 30.8g	11日 赤 フレンチ サラダ ブルーベリー ジャム ひめむぎパン なつやさいの スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.5g 中 739kcal 26.6g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく パン あぶら スパゲティ さとう ジャム なす きゅうり キヤベツ トマト ブルーベリー エリンギ たまねぎ ズッキーニ ピーマン エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.5g 中 739kcal 26.6g	12日 赤 かわり きんぴら もちむぎ ごはん こうやどうふの たまごじどん (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.0g 中 763kcal 35.9g	ぎゅうにゅう たまご とりにく あげ ひらてん こうやどうふ くきわかめ こめ こんにやく もちむぎ さとう じゃがいも あぶら しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.0g 中 763kcal 35.9g	13日 赤 ごまドレッシング サラダ パン ポーク ビーンズ すいか エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.7g 中 779kcal 36.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく パン さとう くるぎとう あぶら じゃがいも ごま たまねぎ すいか トマト にんじん にんにく キャベツ こまつな えのきたけ エネルギー たんぱく質 小 652kcal 23.5g 中 820kcal 28.8g	14日 赤 いそあえ ちゅうお のり わかめ こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 23.5g 中 820kcal 28.8g	ぎゅうにゅう とうふ みそ あげ たちうお のり こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 23.5g 中 820kcal 28.8g
17日 うみ 海の日	18日 とれたて感謝の日… 松山長なす(マーポーなす) 赤 みそ えび ぶたにく たまご だいず こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ にはら しょうが にんじん なす たまねぎ パセリ キャベツ エネルギー たんぱく質 小 576kcal 28.0g 中 741kcal 35.5g	19日 ごまあえ ししやもフライ (小)1び、(中)2び 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 580kcal 22.2g 中 786kcal 28.9g	ぎゅうにゅう とりにく がつりししゃも(かべり) こめ こむぎ さとう パン こ あぶら でんぶん じゃがいも ごま たまねぎ さやいんげん しめじ にんじん こまつな きやべつ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 31.2g 中 712kcal 39.4g	20日 赤 チーズ くきわかめ サラダ パン たまご スープ だいず いらり エネルギー たんぱく質 小 570kcal 31.2g 中 712kcal 39.4g	ぎゅうにゅう たまご にぼし とりにく だいず くきわかめ チーズ パン さとう あぶら ごま チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 31.2g 中 712kcal 39.4g	とうふ だし ちゅうお のり わかめ こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 570kcal 31.2g 中 712kcal 39.4g			

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。たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む野菜を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。



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、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) ししやも(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えます。

※ 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>

QRコード

＜松山市HP＞