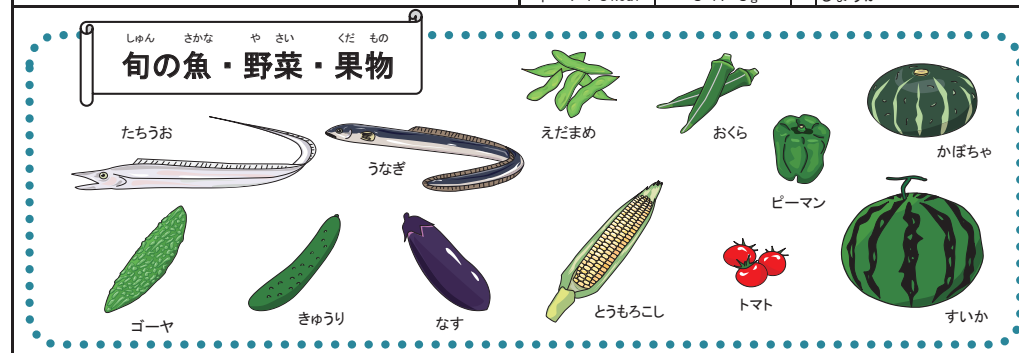


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 キャベツのおひたし いかのさらさあげ ひじき ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2 7 . 5g 中 7 7 2kcal 3 4 . 1g		2日 ごまあえ えびのてんぷら もちむぎ ごはん とうふのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 6 . 0g 中 7 2 0kcal 3 2 . 2g		3日 かいそう サラダ パン ポークビーンズ すいか エネルギー たんぱく質 小 6 2 8kcal 2 9 . 0g 中 7 8 0kcal 3 5 . 6g		4日 行事食…七夕 (そうめん汁) アーモンドあえ かぼちゃのかきあげ ごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 6 1 1kcal 2 0 . 8g 中 7 6 5kcal 2 5 . 0g		5日 しょうゆドレッシング サラダ パン ようふうにこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 5 6 0kcal 2 6 . 0g 中 6 9 8kcal 3 2 . 0g	
8日 パンサンスー ごはん こうやどうふのちゅうかい エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2 3 . 7g 中 7 2 2kcal 2 9 . 6g		9日 レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 5 8 5kcal 2 9 . 1g 中 7 4 6kcal 3 6 . 2g		10日 フレンチ サラダ パン えだまめスープ こぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 5 8 1kcal 2 6 . 0g 中 7 2 5kcal 3 2 . 0g		11日 旬…夏野菜カレー きわかめの サラダ パン もちむぎごはん なつやさいカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 1 . 2g 中 7 9 1kcal 2 6 . 5g		12日 とれたて感謝の日 …松山長なす (マーボーなす) (勝山中)チーズ おたのしみデザート (県西のみ) マーボーなす ちゅうかスープ パン エネルギー たんぱく質 小 5 5 9kcal 2 7 . 9g 中 7 1 6kcal 3 5 . 7g	
15日 う み ひ 海の日		16日 いそあえ とりてん ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 5 6 1kcal 2 7 . 6g 中 7 1 6kcal 3 4 . 3g		17日 旬…夏野菜のスパゲティ のむヨーグルト コーン サラダ ひめむぎパン なつやさいのスパゲティ ミニトマト エネルギー たんぱく質 小 5 9 4kcal 2 3 . 2g 中 7 4 4kcal 2 7 . 9g		18日 味めぐり…静岡県 おたのしみデザート (小・勝山中) れんこんのきんぴら ごはん うなたまどんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 2 7kcal 2 4 . 1g 中 7 8 3kcal 2 9 . 7g		19日 しゅう ぎょう しき 終業式	



あじ しず おか けん
味めぐり【静岡県】

静岡県の浜名湖は、養殖うなぎ発祥の地といわれ、その歴史は100年以上あります。うなぎは、疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれているため、季節の変わり目で疲れがたまりやすい時期にぴったりの食材です。そのため、江戸時代から夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる風習があります。

また、竜爪山で栽培される「あさはた連根」は、徳川家康も好んで食したという逸話が残る上質なれんこんです。シャキッとした歯ごたえと粘り気のあるもっちりとした食感が特徴です。

給食では、『うな玉丼』にうなぎを、『れんこんのきんぴら』にれんこんを使用しています。

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) ししゃも(ノルウェー) うなぎ(愛知・静岡・鹿児島・宮崎) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・中部地方・北米) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 枝豆(北海道) コーン(タイ) パイナップル(タイ) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) さやいんげん(北海道・愛媛・高知・長野) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野・茨城) チンゲン菜(徳島・長野・福岡・愛媛) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) なす(愛媛・熊本・松山) ブロッコリー(長野・愛媛・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) くわがめ(徳島) わかめ(宮城) マッシュルーム(千葉) すいか(愛媛・鳥取・石川) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛)

※ (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品】

黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 月に3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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>