

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<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> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>旬の魚：うなぎ、たこ、ちうお</p> <p>野菜：えだまめ、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、ゴーヤ、すいか</p> <p>果物：すいか、トマト、なす</p>				
<p>4日 行事食…七夕 (とうめん汁)</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>そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 8 6 kcal 2 6 . 3 g</p> <p>中 7 4 7 kcal 3 2 . 9 g</p>	<p>5日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかコンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6 3 3 kcal 2 5 . 5 g</p> <p>中 7 9 5 kcal 3 0 . 8 g</p>	<p>6日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>ゼリー</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なつやさいカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6 1 6 kcal 2 0 . 5 g</p> <p>中 7 9 0 kcal 2 5 . 6 g</p>	<p>7日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>(小・中)えだまめのしおゆで</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 8 9 kcal 2 4 . 4 g</p> <p>中 7 2 9 kcal 3 0 . 7 g</p>	<p>8日 とれたて感謝の日…長なすのみぞ汁</p> <p>いそあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>ながすのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 9 7 kcal 2 6 . 2 g</p> <p>中 7 4 7 kcal 3 2 . 0 g</p>
<p>11日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 6 9 kcal 2 1 . 9 g</p> <p>中 7 2 6 kcal 2 6 . 9 g</p>	<p>12日 旬…夏野菜のスパゲティ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン</p> <p>なつやさいのスパゲティ</p> <p>(小・中)きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 8 3 kcal 2 5 . 6 g</p> <p>中 7 4 4 kcal 3 2 . 1 g</p>	<p>13日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 4 9 kcal 2 2 . 5 g</p> <p>中 7 1 1 kcal 2 8 . 6 g</p>	<p>14日</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6 2 6 kcal 2 9 . 1 g</p> <p>中 7 8 2 kcal 3 6 . 0 g</p>	<p>15日 味めぐり…鳥取県</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ホキのゆかりあげ</p> <p>だいせんおこわ</p> <p>じゃぶに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 6 0 kcal 2 6 . 2 g</p> <p>中 7 1 6 kcal 3 2 . 7 g</p>
<p>18日</p> <p>うみひ</p> <p>海の日</p>	<p>19日</p> <p>ごまあえ</p> <p>たいのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5 7 3 kcal 2 7 . 5 g</p> <p>中 7 1 1 kcal 3 2 . 7 g</p>	<p>20日</p> <p>すものかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6 0 6 kcal 2 5 . 2 g</p> <p>中 7 7 1 kcal 3 1 . 3 g</p>	<p>味めぐり (鳥取県)</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し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> 	

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(1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
 …南調理場独自献立

※ 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/gakkoukyusyoku.html>

