

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p><b>1日</b> 旬…夏野菜カレー</p> <p>赤: ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく くきわかめ</p> <p>黄: こめ じゃがいも さとう もちむぎ くるざとう あぶら</p> <p>緑: にんにく きゅうり えだまめ キャベツ ズッキーニ パイナップル なす</p> <p>にんじん たまねぎ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 21.3g 中 801kcal 26.7g</p>	<p><b>2日</b> とれたて感謝の日 …松山長なす(マーポーなす)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン だいたず (中) チーズ</p> <p>黄: こめ じゃがいも はるさめ ゴまあぶら でんぶん さとう</p> <p>緑: ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす</p> <p>しょうが にら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.4g 中 730kcal 29.9g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう たまご あげ ぶたにく とりにく</p> <p>黄: こめ あぶら こむぎこ さとう</p> <p>緑: ねぎ えのきたけ たけのこ もやし にんじん しいたけ にんにく しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 24.8g 中 732kcal 30.5g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう だいたず ポークウィンナー わかめ</p> <p>黄: パン くるざとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑: にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ こまつな だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 25.6g 中 713kcal 31.8g</p>	<p><b>5日</b> 行事食…七夕 (そうめん汁)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さけ</p> <p>黄: こめ そうめん さとう あぶらアーモンド</p> <p>緑: にんじん ねぎ たまねぎ にんにく こまつな キャベツ パセリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 27.3g 中 717kcal 33.5g</p>					
<p><b>8日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ たまご とりにく とうふ ひじき いか</p> <p>黄: こめ さとう あぶら こんにやく でんぶん</p> <p>緑: えだまめ しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 27.3g 中 780kcal 33.9g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう ベーコン わかめ だいたず こんぶ ぶたにく とさかおり</p> <p>黄: パン ゴまあぶら さとう あぶら くるざとう じゃがいも</p> <p>緑: たまねぎ コーン にんじん すいか トマト トマトビュレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.0g 中 785kcal 35.6g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう とうりゅう ほうとう たまご ぶたにく</p> <p>黄: こめ ゴま ゴまあぶら あぶら さとう こんぶ じゃがいも はるさめ</p> <p>緑: きくらげ きゅうり キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.3g 中 731kcal 28.9g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう とうりゅう ベーコン カラフトししゃも(カペリン)</p> <p>黄: パン パンこ あぶら でんぶん じゃがいも さとう とうきびこ</p> <p>緑: えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.7g 中 779kcal 32.0g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう だいたず ひらてん ひじき ホキ</p> <p>黄: こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん</p> <p>緑: にんじん キャベツ レモン きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 28.6g 中 762kcal 35.5g</p>					
<p><b>15日</b> 海の日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄: こめ ゴま さとう こんにやく あぶら じゃがいも ゴまあぶら</p> <p>緑: しめじ さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 18.1g 中 723kcal 21.9g</p>		<p><b>16日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄: こめ ゴま さとう こんにやく あぶら じゃがいも ゴまあぶら</p> <p>緑: しめじ さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 18.1g 中 723kcal 21.9g</p>	<p><b>17日</b> 味めぐり…静岡県</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく たまご うなぎ ほうとう</p> <p>黄: こめ さとう ゴまあぶら ゴま</p> <p>緑: ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ しめじ れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.8g 中 718kcal 29.5g</p>	<p><b>18日</b> 旬…夏野菜のスパゲティ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう たまご ぶたにく</p> <p>黄: こめ さとう ゴまあぶら ゴま</p> <p>緑: ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ しめじ れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.7g 中 741kcal 28.6g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう いわし みそ あげ わかめ たまご とうふ えび</p> <p>黄: こめ あぶら さとう じゃがいも ゴま</p> <p>緑: ねぎ たまねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.5g 中 720kcal 31.2g</p>				



**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) ズッキーニ(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) くきわかめ(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

…南調理場独自献立

※ 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。

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

使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」