



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物									
5日 ホキのいそべあげ ナムル ごはん マーポー なす エネルギー たんぱく質 小 658kcal 26.8g 中 822kcal 33.0g		6日 ひめむぎパン なつやすみのスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 21.1g 中 772kcal 25.8g		7日 行事食…七夕 (そうめん汁) セルフてんむす えびのてんぶら おひたし ごはん そうめん じる エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.1g 中 763kcal 32.0g		8日 味めぐり…熊本県 なつやすみのかきあげ たちおごはん タイピーエン エネルギー たんぱく質 小 684kcal 23.8g 中 884kcal 30.4g		9日 アーモンドあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 651kcal 23.5g 中 813kcal 28.1g	
12日 とれたて感謝の日…長谷 さけのからあげ いそあえ ごはん ながなすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.8g 中 769kcal 33.2g		13日 とりにくのてりに ごまずあえ えだめごはん ピーマン じる エネルギー たんぱく質 小 591kcal 28.3g 中 751kcal 35.0g		14日 かわりきんぴら ヨーグルト もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 683kcal 29.8g 中 857kcal 37.4g		15日 コーンサラダ こくとうパン えだめスープ たいのこうみあげ エネルギー たんぱく質 小 717kcal 30.2g 中 897kcal 37.4g		16日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん あつあげのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 658kcal 24.7g 中 829kcal 30.8g	
19日 旬…夏野菜カレー ごまドレッシングサラダ みかんゼリー もちむぎごはん なつやすみのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 688kcal 20.8g 中 875kcal 25.5g		20日 終業式 しゅうぎょうしき 							
夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険が高まります。こまめに水や麦茶で水分を補給しようね！ 									
熊本県の味めぐり 今月は、熊本県の味めぐりです。 「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんなどの旬の野菜と鶏ガラや豚骨のスープと合わせた料理です。本来は、中国の福建省に伝わる郷土料理ですが、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたと言われています。現在は、熊本県の中華料理店の定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで食べられています。 また、熊本県は、盆地特有の寒暖差が大きい気候のため、甘いすいかのとれる産地として有名です。 									

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) たちうお(愛媛) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(松山) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) 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
 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。
 ※ 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>