



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 ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 577kcal 25.0g 中 731kcal 30.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン ホキ こめ であんぶん あぶら さとう マカロニ ジャがいも にんにく コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きょうねぎ	4日 赤 きわかめのサラダ ことうパン えだまめスープ とりにくのてりやき エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.8g 中 769kcal 38.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう きわかめ パン さとう くらざとう あぶら じゃがいも じゃがいも えだまめ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	5日 旬…夏野菜カレー 赤 チーズ コーン サラダ もちむぎ ごはん なつやさい カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ さとう もちむぎ じゃがいも くらざとう かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり オクラ トマト にんにく コーン	6日 赤 とりにくのチリソース ごはん ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.8g 中 786kcal 25.3g	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく こめ あぶら はるさめ じゃがいも ごまあぶら であんぶん さとう ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ きょうねぎ にんにく しょうが	7日 行事食…ぞうめん汁(七夕) 赤 たなばたゼリー ホキのあまからに ごはん そうめん じる エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.5g 中 769kcal 27.4g	ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ ホキ こめ であんぶん そうめん ぶどうゼリー あぶら にんにく さとう しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが
10日 味めぐり…広島県 赤 とりにくのレモン汁 あなごめし かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.5g 中 738kcal 31.6g	ぎゅうにゅう あなご とうふ とりにく たまご じゃがいも こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら えだまめ レモン しいたけ ピーマン ごぼう にんじん ねぎ えきたけ たまねぎ	11日 赤 ごまドレッシング サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ コーン エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.4g 中 815kcal 36.9g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ポーク ワインナー パン さとう あぶら くらざとう じゃがいも ごま トマト ピューレー にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン	12日 しそひじき いそあえ たちうおのかばやき ごはん みそ する エネルギー たんぱく質 小 664kcal 23.2g 中 828kcal 28.0g	ぎゅうにゅう わかめ たちうお のり しそひじき あげ こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん	13日 フレンチ サラダ パン なつやさいの スパゲティ すいか エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン パン あぶら スパゲティ さとう エリンギ キャベツ たまねぎ きゅうり なす すいか ブズッキーニ ピーマン トマト にんにく	14日 どれたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす) 赤 ボイルやさい えびのこうみあげ ごはん マーボー なす エネルギー たんぱく質 小 565kcal 26.6g 中 719kcal 32.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず えび みそ こめ あぶら さとう でんぶん ごま にら しょうが にんじん なす たまねぎ パセリ キャベツ
17日 うみ 海の日	18日 ごまあえ ししゃもフライ(小)1び、(中)2び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.6g 中 812kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ひじき あげ だいず ひらてん とりにく かつししゃも(かぶり) こめ でんぶん ごま あぶら さとう こんにやく こむぎ パン さやいんげん にんじん こまつな キャベツ	19日 かわり きんぴら パイン ごはん おやこ どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.0g 中 763kcal 34.3g	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ とりにく ぶたにく ぶたにく ひらてん こめ こんにやく あぶら さとう ごま ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう バイナップル	20日 しゅうぎょうしき 終業式 なつやさい 夏休み	味のめぐり【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。			

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(長崎) あなご(山口) 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) 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】

味のめぐり…日本の味めぐり献立
旬…旬の食材を生かした献立
どれたて感謝の日…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。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/gakkoukyuusyoku.html

【イラスト提供】湯山中学校美術部
おせち、miz、ほんほん、星屑、I
＜松山市HP＞