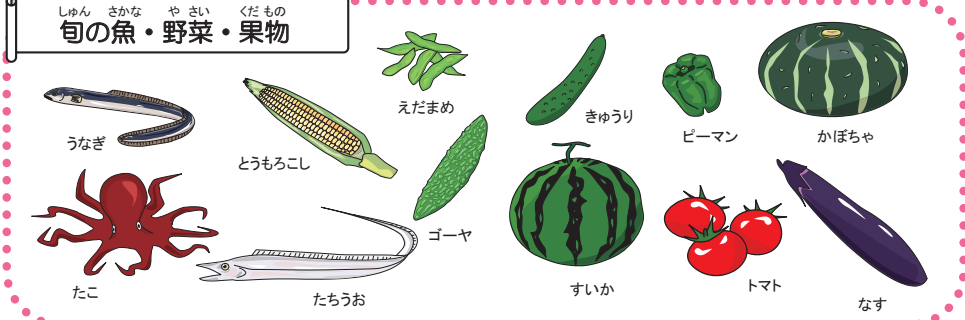


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																			
<p>3日</p> <p>赤 ホキのねぎソース</p> <p>黄 コーンピラフ</p> <p>緑 ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 25.0g 中 731kcal 30.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ホキ</p> <p>黄 こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも</p> <p>緑 にんにく コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きょうねぎ</p>	<p>4日</p> <p>赤 きわかめのサラダ</p> <p>黄 ことうパン</p> <p>緑 えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.8g 中 769kcal 38.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう くきわかめ</p> <p>黄 パン くろざとう あぶら じゃがいも ごまあぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ</p>	<p>5日</p> <p>旬…夏野菜カレー</p> <p>赤 チーズ</p> <p>黄 コーン サラダ</p> <p>緑 もちむぎ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも あぶら くろざとう</p> <p>緑 かぼちゃ たまねぎ にんじん オクラ トマト にんにく コーン</p>	<p>6日</p> <p>赤 とりにくのチリソース</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.8g 中 786kcal 25.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン とりにく</p> <p>黄 こめ あぶら はるさめ じゃがいも ごまあぶら でんぶん さとう</p> <p>緑 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</p>	<p>7日 行事食…ぞうめん汁(七夕)</p> <p>赤 たなばたゼリー</p> <p>黄 ホキのあまからに</p> <p>緑 ごはん そうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.5g 中 769kcal 27.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ ホキ</p> <p>黄 こめ でんぶん ぶどうゼリー</p> <p>緑 しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが</p>	<p>10日 味めぐり…広島県</p> <p>赤 とりにくのレモン汁</p> <p>黄 あなごめし</p> <p>緑 かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.5g 中 738kcal 31.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう あなご あげ たまご</p> <p>黄 こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん あぶら</p> <p>緑 えだまめ しいたけ ごぼう にんじん ねぎ えきたけ たまねぎ</p>	<p>11日</p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.4g 中 815kcal 36.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ポークウィンナー</p> <p>黄 パン あぶら くろざとう じゃがいも ごま</p> <p>緑 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</p>	<p>12日</p> <p>赤 しそひじき</p> <p>黄 いそあえ</p> <p>緑 たちうおのかばやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 23.2g 中 828kcal 28.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ たちうお のり しそひじき</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら</p> <p>緑 たまねぎ しょうが キャベツ にんじん</p>	<p>13日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 なつやすみのスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン</p> <p>黄 パン あぶら スパゲティ さとう</p> <p>緑 エリンギ たまねぎ きゅうり すいか ズッキーニ ピーマン トマト にんにく</p>	<p>14日 どれたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)</p> <p>赤 ポイルやさい</p> <p>黄 えびのこうみあげ</p> <p>緑 ごはん マーボーナす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 26.6g 中 719kcal 32.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず えび</p> <p>黄 こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ</p> <p>緑 にら しょうが にんじん なす たまねぎ パセリ キャベツ</p>	<p>17日</p> <p>うみ 海の日</p>		<p>18日</p> <p>赤 ごまあえ</p> <p>黄 ししゃもフライ(小)1び、(中)2び</p> <p>緑 ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.6g 中 812kcal 30.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき あげ だいず ひらてん</p> <p>黄 とりにく かつししゃも(かぶり)</p> <p>緑 こめ でんぶん ごま</p> <p>黄 あぶら さとう こんにやく こむぎこ パンこ</p> <p>緑 さいいんげん にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>19日</p> <p>赤 かわりきんぴら</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.0g 中 763kcal 34.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご くきわかめ</p> <p>赤 とりにく ぶたにく ひらてん</p> <p>黄 こめ こんにやく あぶら さとう ごま ねぎ</p> <p>緑 しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう パイナップル</p>	<p>20日</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p>	<p>なつやす 夏休み</p>
<p>10日 味めぐり…広島県</p> <p>赤 とりにくのレモン汁</p> <p>黄 あなごめし</p> <p>緑 かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.5g 中 738kcal 31.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう あなご あげ たまご</p> <p>黄 こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん あぶら</p> <p>緑 えだまめ しいたけ ごぼう にんじん ねぎ えきたけ たまねぎ</p>	<p>11日</p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.4g 中 815kcal 36.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ポークウィンナー</p> <p>黄 パン あぶら くろざとう じゃがいも ごま</p> <p>緑 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</p>	<p>12日</p> <p>赤 しそひじき</p> <p>黄 いそあえ</p> <p>緑 たちうおのかばやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 23.2g 中 828kcal 28.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ たちうお のり しそひじき</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら</p> <p>緑 たまねぎ しょうが キャベツ にんじん</p>	<p>13日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 なつやすみのスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン</p> <p>黄 パン あぶら スパゲティ さとう</p> <p>緑 エリンギ たまねぎ きゅうり すいか ズッキーニ ピーマン トマト にんにく</p>	<p>14日 どれたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)</p> <p>赤 ポイルやさい</p> <p>黄 えびのこうみあげ</p> <p>緑 ごはん マーボーナす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 26.6g 中 719kcal 32.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず えび</p> <p>黄 こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ</p> <p>緑 にら しょうが にんじん なす たまねぎ パセリ キャベツ</p>	<p>17日</p> <p>うみ 海の日</p>		<p>18日</p> <p>赤 ごまあえ</p> <p>黄 ししゃもフライ(小)1び、(中)2び</p> <p>緑 ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.6g 中 812kcal 30.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき あげ だいず ひらてん</p> <p>黄 とりにく かつししゃも(かぶり)</p> <p>緑 こめ でんぶん ごま</p> <p>黄 あぶら さとう こんにやく こむぎこ パンこ</p> <p>緑 さいいんげん にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>19日</p> <p>赤 かわりきんぴら</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.0g 中 763kcal 34.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご くきわかめ</p> <p>赤 とりにく ぶたにく ひらてん</p> <p>黄 こめ こんにやく あぶら さとう ごま ねぎ</p> <p>緑 しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう パイナップル</p>	<p>20日</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p>	<p>なつやす 夏休み</p>										
<p>17日</p> <p>うみ 海の日</p>		<p>18日</p> <p>赤 ごまあえ</p> <p>黄 ししゃもフライ(小)1び、(中)2び</p> <p>緑 ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.6g 中 812kcal 30.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき あげ だいず ひらてん</p> <p>黄 とりにく かつししゃも(かぶり)</p> <p>緑 こめ でんぶん ごま</p> <p>黄 あぶら さとう こんにやく こむぎこ パンこ</p> <p>緑 さいいんげん にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>19日</p> <p>赤 かわりきんぴら</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.0g 中 763kcal 34.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご くきわかめ</p> <p>赤 とりにく ぶたにく ひらてん</p> <p>黄 こめ こんにやく あぶら さとう ごま ねぎ</p> <p>緑 しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう パイナップル</p>	<p>20日</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p>	<p>なつやす 夏休み</p>																				

暑い時期の食事のとり方

あつ なつ 暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものを食べ過ぎると胃腸の調子を崩しやすくなります。たんぱく質を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。



味めぐり【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。

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

※ 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>