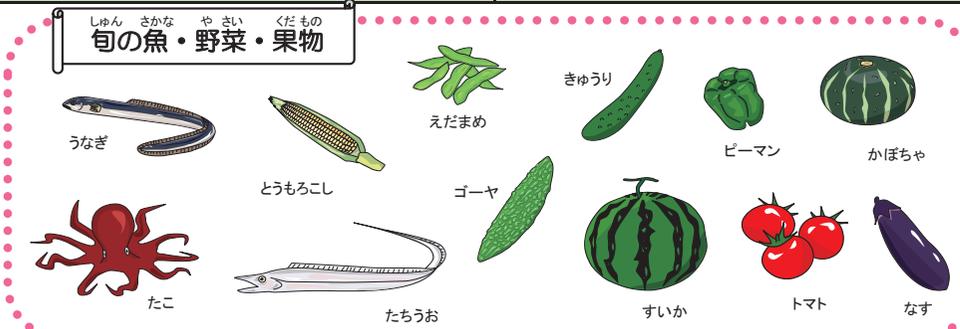
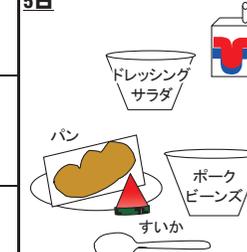
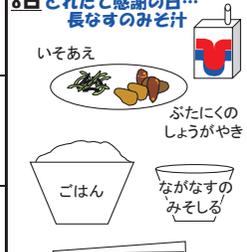
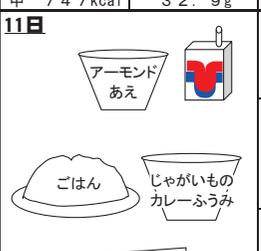
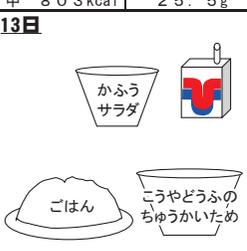
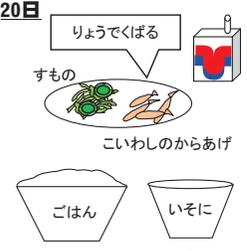


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																													
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>夏野菜を食べよう</p> <p>夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。</p> <p>これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれていて、夏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>「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、たまねぎ(4、5、6、7、19日)です。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>1日 どれだてピチピチ魚の日</p>  </div> </div>																																																																					
<p>4日 行事食…七夕(どうめん汁)</p> <p>どれだてピチピチ魚の日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	26.3g	中 747kcal	32.9g	<p>ぎゅうにゅう たちうお かまぼこ あげ たまご</p> <p>こめ そうめん あぶら でんぶん</p> <p>ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>36.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	29.1g	中 782kcal	36.0g	<p>5日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>36.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	29.1g	中 782kcal	36.0g	<p>ぎゅうにゅう ベーコン だいた ぶたにく</p> <p>パン あぶら くるざとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんじん トマト</p> <p>にんにく トマトビュレー キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	21.0g	中 803kcal	25.5g	<p>6日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	21.0g	中 803kcal	25.5g	<p>ぎゅうにゅう とりにく きわかめ チーズ</p> <p>こめ さとう もちむぎ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも</p> <p>にんにく こまつな なす キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>30.7g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>37.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	30.7g	中 800kcal	37.9g	<p>7日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>30.7g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>37.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	30.7g	中 800kcal	37.9g	<p>ぎゅうにゅう とうにゅう ホキ とりにく たまご</p> <p>パン さとう くるざとう あぶら じゃがいも さとう こむぎ えだまめ にんじん たまねぎ なす きゅうり キャベツ みかんジュース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.2g	中 747kcal	32.0g	<p>8日 どれだて感謝の日…長なすのみそ汁</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.2g	中 747kcal	32.0g	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ のり あげ</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>ねぎ にんじん なす たまねぎ しょうが キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.2g	中 747kcal	32.0g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 586kcal	26.3g																																																																				
中 747kcal	32.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	29.1g																																																																				
中 782kcal	36.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	29.1g																																																																				
中 782kcal	36.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	21.0g																																																																				
中 803kcal	25.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	21.0g																																																																				
中 803kcal	25.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 638kcal	30.7g																																																																				
中 800kcal	37.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 638kcal	30.7g																																																																				
中 800kcal	37.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 597kcal	26.2g																																																																				
中 747kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 597kcal	26.2g																																																																				
中 747kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 597kcal	26.2g																																																																				
中 747kcal	32.0g																																																																				
<p>11日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	22.0g	中 726kcal	26.9g	<p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ こまつな にんにく</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.3g	中 756kcal	30.0g	<p>12日 旬…夏野菜のスバゲティ</p> <p>☆米オリジナル献立</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.3g	中 756kcal	30.0g	<p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン</p> <p>パン あぶら スバゲティ さとう</p> <p>たまねぎ にんにく なす コーン ズッキーニ ピーマン きゅうり にんじん えだまめ マッシュルーム</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	22.9g	中 727kcal	29.2g	<p>13日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	22.9g	中 727kcal	29.2g	<p>ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ぶたにく</p> <p>こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん はるさめ しめじ 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>きゅうり コーン きくらげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	24.6g	中 807kcal	30.2g	<p>14日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	24.6g	中 807kcal	30.2g	<p>ぎゅうにゅう とうふ たまご えび けチャップいため ゼリー</p> <p>こめ さとう ごまあぶら ゼリー でんぶん じゃがいも あぶら</p> <p>たまねぎ きょうねぎ コーン しめじ ピーマン にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	24.1g	中 788kcal	29.9g	<p>15日 味めぐり…鳥取県</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	24.1g	中 788kcal	29.9g	<p>ぎゅうにゅう ちくわ えび とりにく たまご とうふ</p> <p>こめ こんにやく もちごめ こむぎ あぶら さとう</p> <p>えだまめ きょうねぎ ごぼう たまねぎ にんじん コーン しいたけ ごーや だいこん しめじ れんこん</p>						
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 569kcal	22.0g																																																																				
中 726kcal	26.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	24.3g																																																																				
中 756kcal	30.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	24.3g																																																																				
中 756kcal	30.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 561kcal	22.9g																																																																				
中 727kcal	29.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 561kcal	22.9g																																																																				
中 727kcal	29.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 642kcal	24.6g																																																																				
中 807kcal	30.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 642kcal	24.6g																																																																				
中 807kcal	30.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 629kcal	24.1g																																																																				
中 788kcal	29.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 629kcal	24.1g																																																																				
中 788kcal	29.9g																																																																				
<p>18日</p> <p>うみ 海の日</p>																																																																					
<p>19日 ☆米オリジナル献立</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>										エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	27.9g	中 733kcal	33.6g	<p>ぎゅうにゅう ちくわ とりにく だいた たまご きなこ</p> <p>パン じゃがいも こむぎ くるざとう あぶら</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	26.9g	中 755kcal	33.3g	<p>20日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	26.9g	中 755kcal	33.3g	<p>ぎゅうにゅう ひらてん だいた あげ ひじき いわし</p> <p>こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	26.9g	中 755kcal	33.3g	<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じ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> 																																
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 568kcal	27.9g																																																																				
中 733kcal	33.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 593kcal	26.9g																																																																				
中 755kcal	33.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 593kcal	26.9g																																																																				
中 755kcal	33.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 593kcal	26.9g																																																																				
中 755kcal	33.3g																																																																				

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) 荳わかめ(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】

※ (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

※ 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。

※ 週に1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。

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

QRコード:  <松山市HP>