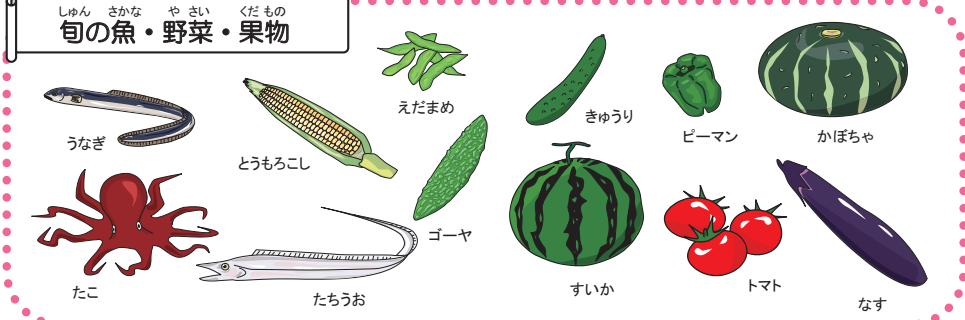


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p><b>3日</b> 旬…夏野菜カレー</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも あぶら くろざとう</p> <p>緑 かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん なす オクラ しょうが トマト にんにく コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	22.9g	中 786kcal	27.4g	<p><b>4日</b> 味めぐり…広島県 とれたてピチピチ魚の日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あなご とうふ あげ とりにく たまご</p> <p>黄 こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶ あぶら</p> <p>緑 えだまめ レモン しいたけ ビーマン ごぼう たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	25.8g	中 741kcal	32.0g	<p><b>5日</b></p> <p>赤 カラフル ナムル</p> <p>黄 こくろばん こうやどうふの ちゅうか いため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	27.0g	中 740kcal	33.3g	<p><b>6日</b> 行事食…ぞうめん汁(七夕) とれたてピチピチ魚の日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ たまご</p> <p>黄 こめ ぞうめん あぶら こむぎ さとう</p> <p>緑 しそ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しょうが すだち 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 610kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	24.6g	中 768kcal	30.1g	<p><b>7日</b> 久米オリジナル献立</p> <p>赤 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 ごまあぶら でんぶ さとう</p> <p>緑 にんじん コーン ねぎ チンゲンサイ たまねぎ きょうねぎ にんにく しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.6g	中 766kcal	29.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	22.9g																																	
中 786kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	25.8g																																	
中 741kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	27.0g																																	
中 740kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	24.6g																																	
中 768kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.6g																																	
中 766kcal	29.7g																																	
<p><b>10日</b> 久米オリジナル献立</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ とうにゅう とりにく</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶ</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しめじ ピーマン えだまめ きょうねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	28.9g	中 784kcal	36.4g	<p><b>11日</b></p> <p>赤 かわり きんぴら</p> <p>黄 もちむぎ さとう あぶら こんにやく</p> <p>緑 ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	25.2g	中 744kcal	31.7g	<p><b>12日</b></p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 パン なつやさいの スパゲティ</p> <p>緑 すいか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	22.7g	中 747kcal	27.9g	<p><b>13日</b> とれたて感謝の日… 松山長なす(マーボーなす)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう みそ えび ぶたにく たまご</p> <p>黄 パン あぶら スパゲティ さとう</p> <p>緑 エリンギ にんにく たまねぎ きゅうり なす キャベツ すいか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	27.2g	中 760kcal	33.2g	<p><b>14日</b></p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく きわかめ だいず</p> <p>黄 パン さとう あぶら でんぶ こむぎ ごま</p> <p>緑 さやいんげん しめじ にんじん たまねぎ 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>27.0g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	27.0g	中 745kcal	33.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	28.9g																																	
中 784kcal	36.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 575kcal	25.2g																																	
中 744kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	22.7g																																	
中 747kcal	27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	27.2g																																	
中 760kcal	33.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	27.0g																																	
中 745kcal	33.2g																																	
<p><b>17日</b> 海の日</p>																																		
<p><b>18日</b> とれたてピチピチ魚の日</p> <p>赤 いそあえ わかめ のり</p> <p>黄 こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶ</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん なす</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	23.0g	中 815kcal	27.8g																								
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	23.0g																																	
中 815kcal	27.8g																																	
<p><b>19日</b></p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン さとう あぶら くろざとう じゃがいも ごま</p> <p>緑 トマト こまつな にんじん にんにく トマトビューレー たまねぎ えのきたけ 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 603kcal</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	28.7g	中 754kcal	35.4g																								
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	28.7g																																	
中 754kcal	35.4g																																	
<p><b>20日</b> 終業式</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) ビーマン(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) えのきたけ(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) 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/gakkoukyusyoku.html>

