

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 旬…夏野菜カレー エネルギー たんぱく質 小 624 kcal 22.7 g 中 783 kcal 27.2 g		4日 味めぐり…広島県 エネルギー たんぱく質 小 583 kcal 25.8 g 中 741 kcal 32.0 g		5日 エネルギー たんぱく質 小 560 kcal 22.9 g 中 725 kcal 28.5 g		6日 行事食…どうめん汁 (七夕) エネルギー たんぱく質 小 579 kcal 23.9 g 中 727 kcal 29.0 g		7日 エネルギー たんぱく質 小 561 kcal 28.6 g 中 716 kcal 36.1 g	
10日 エネルギー たんぱく質 小 611 kcal 27.3 g 中 775 kcal 34.1 g		11日 エネルギー たんぱく質 小 568 kcal 25.4 g 中 735 kcal 31.9 g		12日 エネルギー たんぱく質 小 589 kcal 26.9 g 中 739 kcal 33.1 g		13日 どれだて感謝の日…松山長なす(マーボーなす) エネルギー たんぱく質 小 606 kcal 27.0 g 中 758 kcal 33.1 g		14日 エネルギー たんぱく質 小 599 kcal 22.7 g 中 747 kcal 27.9 g	
17日 		18日 エネルギー たんぱく質 小 647 kcal 22.8 g 中 811 kcal 27.6 g		19日 エネルギー たんぱく質 小 602 kcal 28.6 g 中 752 kcal 35.3 g		20日 			
暑い時期の食事のとり方 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。炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、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。		旬の魚・野菜・果物 エネルギー たんぱく質 小 647 kcal 22.8 g 中 811 kcal 27.6 g		20日 		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、あなごと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) くわわかめ(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】
😊 … 松山とれたて食品を使った料理 (食材は太字にしています)

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
😊…三津浜独自献立の日

※ 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>



<松山市HP>