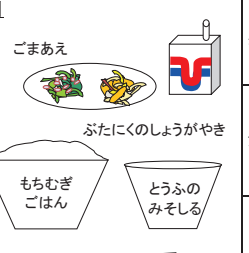
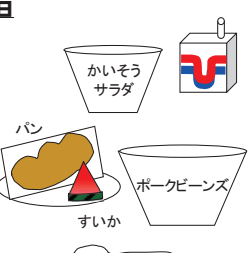
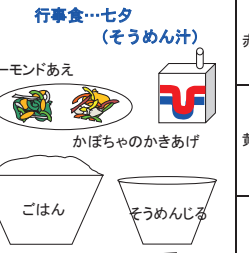
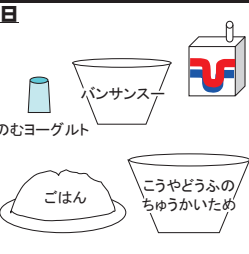
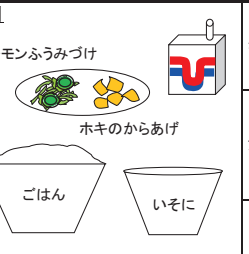
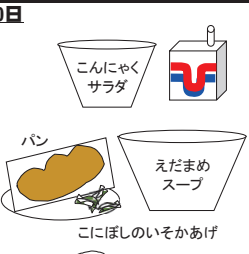
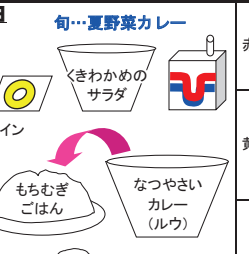
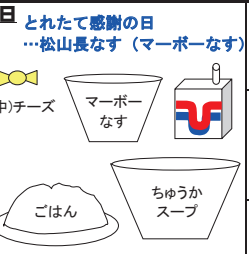
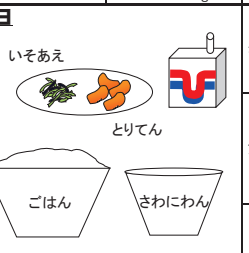
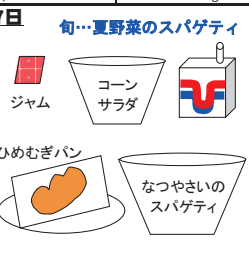
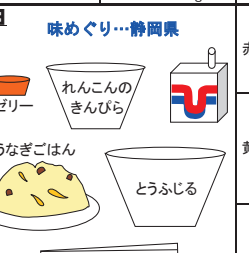
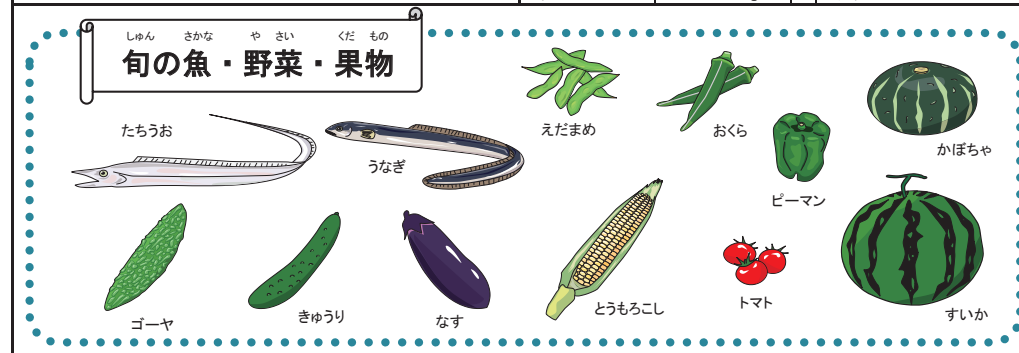


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日  キャベツのおひたし いかのさらさあげ ひじき ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 621kcal 27.3g 中 780kcal 33.9g		2日  ごまあえ ぶたにくのしょうがやき もちむぎ ごはん とうふのみそしる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.7g 中 752kcal 31.3g		3日  かいそう サラダ パン ポークビーンズ すいか エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.0g 中 785kcal 35.6g		4日 行事食…七夕 (そうめん汁)  アーモンドあえ かぼちゃのかきあげ ごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 19.8g 中 757kcal 23.6g		5日  しょうゆドレッシング サラダ パン ようふうにこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 562kcal 25.7g 中 711kcal 32.3g	
8日  パンサンス のむヨーグルト ごはん こうやどうふのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.9g 中 765kcal 31.5g		9日  レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 590kcal 28.2g 中 751kcal 35.0g		10日  こんにやく サラダ パン えだまめスープ ごにぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.6g 中 740kcal 33.0g		11日 旬…夏野菜カレー  くきわかめのサラダ パン もちむぎ ごはん なつやさいカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 622kcal 20.5g 中 789kcal 25.7g		12日 とれたて感謝の日…松山長なす (マーボーなす)  マーボーなす ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 24.6g 中 736kcal 31.4g	
15日  うみ 海の日 エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.9g 中 738kcal 29.3g		16日  いそあえ とりてん ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.9g 中 738kcal 29.3g		17日 旬…夏野菜のスパゲティ  ジャム コーン サラダ ひめむぎパン なつやさいのスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 577kcal 20.6g 中 727kcal 25.3g		18日 味めぐり…静岡県  ゼリー れんこんのきんぴら うなぎごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.3g 中 743kcal 30.4g		暑い時期の食事のとり方 あつ じ き しょくじ かた 暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、たんすい かぶつ かたよ しょくじ つめ 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。	



あじ しず おか けん
味めぐり【静岡県】

静岡県の浜名湖は、養殖うなぎ発祥の地といわれ、その歴史は100年以上あります。うなぎは、疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれているため、季節の変わり目で疲れがたまりやすい時期にぴったりの食材です。そのため、江戸時代から夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる風習があります。

また、竜爪山で栽培される「あさはた蓮根」は、徳川家康も好んで食したという逸話が残る上質なれんこんです。シャキッとした歯ごたえと粘り気のあるもっちりとした食感が特徴です。

給食では、『うなぎごはん』にうなぎを、『れんこんのきんぴら』にれんこんを使用しています。



〔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) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) ししやも(ノルウェー) うなぎ(愛知・静岡・鹿児島・宮崎) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・中部地方・北米) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 枝豆(北海道) コーン(タイ) パイナップル(タイ)

じゃがいも(長崎・松山・愛媛) さやいんげん(北海道・愛媛・高知・長野) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野・茨城) チンゲン菜(徳島・長野・福岡・愛媛) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知)

なす(愛媛・熊本・松山) ズッキーニ(長野・愛媛・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) くきわかめ(徳島) わかめ(宮城) マッシュルーム(千葉) すいか(愛媛・鳥取・石川) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛)

※(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品】

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 月に3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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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

