



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの たこ たちうお ゴーヤ おくら ピーマン かぼちゃ すいか とうもろこし えだまめ きゅうり なす									
6日 ごまドレッシング サラダ チーズ もちむぎごはん なつやさいカレー エネルギー たんぱく質 小 674kcal 23.5g 中 864kcal 29.2g		7日 行事食…七夕 (そうめん汁) えびのこみあげ たちうおごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.4g 中 795kcal 34.8g		8日 きわかめのサラダ ひめむぎパン エネルギー たんぱく質 小 635kcal 27.7g 中 790kcal 33.9g		9日 我が家の献立 優秀作品 とりにくのおみそ ぱんにくあげ コーンピラフ たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.3g 中 830kcal 34.0g		10日 ナムル のむヨーグルト エネルギー たんぱく質 小 653kcal 28.8g 中 799kcal 35.4g	
13日 味めぐり…東京都 たいのしおやき たきこみごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.6g 中 757kcal 31.5g		14日 旬…夏野菜のかき揚げ なつやさいのかき揚げ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 639kcal 24.3g 中 810kcal 29.9g		15日 フレンチサラダ ゼリーパン エネルギー たんぱく質 小 643kcal 22.6g 中 796kcal 28.3g		16日 パイン ビビンバ もちむぎごはん ちゅうかコーンスープ エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.0g 中 785kcal 32.6g		17日 しゃもフライ キャロットパン えだまめスープ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 24.6g 中 802kcal 29.9g	
20日 ホキのカレーあげ ふりかけ ごはん ちくぜんに エネルギー たんぱく質 小 603kcal 29.4g 中 825kcal 35.9g		なつ やさい 夏野菜を た 食べましょう 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種類の類があります。 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などの栄養素がたくさん含まれていて、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。		なつ やさい 夏野菜は 水分補給にも なるよ。		学校給食で食べたい 我が家の献立		お知らせ 6月に引き続き、配膳時の感染防止として、「主食におかず2品」の献立となります。 減らしたメニューに使用する予定であった食材は、他のおかずに取り入れるなどして、必要な栄養価を摂ることができるようにしています。	
27日 さばのみそに ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.6g 中 755kcal 29.4g		28日 きりぼしだいこんとひじきのにも ごはん ちゅうかどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.8g 中 751kcal 32.5g		29日 ホキのレモンに ジャム パン タイピーエン エネルギー たんぱく質 小 664kcal 32.9g 中 818kcal 41.0g		30日 我が家の献立 最優秀作品 とりもものネギダレ/テー ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.6g 中 750kcal 32.9g		31日 チリコンカン ゼリーこめパン エネルギー たんぱく質 小 657kcal 32.6g 中 810kcal 40.9g	

【松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地】 牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長野・千葉・青森・長野) 玉葱(愛媛・高知・宮崎・熊本) スズキ(長野) キャベツ(長野・愛媛・群馬・熊本) テンゲンサイ(徳島・愛媛・高知・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡) 大葉(愛媛・高知・愛知) 新しょうが(高知・徳島・宮崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ゴーヤ(岡山・宮崎・鹿児島) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) 枝豆(愛媛) ミニトマト(愛媛・宮崎・熊本・北海道・長崎) すいか(愛媛・鳥取・石川・山形) わかめ(宮城・岩手) 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 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。
※ 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>