

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 62.1kcal 27.3g 中 78.0kcal 33.9g	ぎゅうにゅう あげ たまご とりにく たまご ひじき とうふ こめ えび さとう あぶら さとう あぶら こんにやく でんぶん えだまめ しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが	2日 ごまあえ えびのてんぷら 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 55.8kcal 25.0g 中 71.2kcal 30.7g	ぎゅうにゅう みそ あげ わかめ たまご とうふ えび こめ あぶら さとう さとう もちむぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ ねぎ たまねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ	3日 のもヨーグルト かいそう サラダ ごはん ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 62.9kcal 26.7g 中 79.3kcal 32.0g	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ だいず こんぶ ぶたにく とさかのり きわかめ ヨーグルト こめ ごまあぶら さとう さとう あぶら くるぎとう じゃがいも たまねぎ コーン にんじん トマト にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり	4日 行事食…七夕 (そうめん汁) アーモンドあえ (そうめん汁) 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 62.5kcal 21.1g 中 78.0kcal 25.2g	ぎゅうにゅう とりにく えび かまぼこ にぼし たまご さとう こめ さとう そうめん あぶら さとう アーモンド にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ こまつな キャベツ	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 56.1kcal 26.2g 中 71.6kcal 31.6g	ぎゅうにゅう とりにく だいず ポークウィンナー わかめ パン くるぎとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ こまつな だいこん
8日 パンサンスー ごはん こうやどうふの ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 56.5kcal 23.3g 中 73.2kcal 28.9g	ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ぶたにく こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ きくらげ キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが	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 59.7kcal 28.7g 中 76.2kcal 35.7g	ぎゅうにゅう ひらてん だいず あげ ひじき とりにく ホキ こめ こむぎこ あぶら さとう こんにやく でんぶん にんじん キャベツ レモン きゅうり	10日 フレンチ サラダ パン えだまめ スープ こにぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 58.2kcal 26.1g 中 72.7kcal 32.2g	ぎゅうにゅう ベーコン にぼし とうにゅう あおのり たまご パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	11日 旬…夏野菜カレー 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 (ルー) エネルギー たんぱく質 小 64.2kcal 21.7g 中 81.6kcal 27.2g	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく きわかめ こめ あぶら さとう じゃがいも さとう こめ ごま ごまあぶら にんにく きゅうり キャベツ スズキーニ パイナップル なす にんじん たまねぎ コーン	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 55.9kcal 23.4g 中 73.0kcal 29.9g	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン みそ だいず (中) チーズ あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ なす しょうが にら
15日 うみ ひ 海の日	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 56.4kcal 24.7g 中 72.2kcal 30.1g	ぎゅうにゅう あげ たまご のり ぶたにく とりにく こめ あぶら さとう こむぎこ さとう ねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう にんじん しいたけ にんにく しょうが	17日 旬…夏野菜のスパゲティ コーン サラダ ひめむぎパン なつやさいの スパゲティ すいか エネルギー たんぱく質 小 58.8kcal 20.9g 中 73.3kcal 25.6g	ぎゅうにゅう ベーコン ひめむぎパン あぶら さとう スパゲティ なす だいこん スズキーニ キャベツ ピーマン コーン トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム	18日 味めぐり…静岡県 れんこんの きんぴら おたのしみ デザート ごはん うなたま どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 60.3kcal 23.8g 中 76.2kcal 29.3g	ぎゅうにゅう たまご うなぎ ぶたにく こめ さとう ごまあぶら ごま デザート ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ しめじ れんこん さやいんげん	19日 こんにやく サラダ パン じゃがいもの カレーふうみ ししゃもフライ (小)1び・(中)2び エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 24.3g 中 79.4kcal 31.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく カラフトししゃも (カペリン) パン でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら こんにやく こむぎこ とうきび パン にんじん コーン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	



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「あさはた連根」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、『うな玉丼』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) ししゃも(ノルウェー) うなぎ(愛媛・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) スズキーニ(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) 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。

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

<松山市HP>