

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>夏野菜を食べよう</p> <p>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の種類があります。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などの栄養素が多く含まれていて、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。</p> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>うなぎ、とうもろこし、えだまめ、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、たこ、たちうお、すいか、トマト、なす</p>		<p>1日</p> <p>かふうサラダ、ごはん、こうやどろふのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 2 3 . 1 g 中 7 3 3 kcal 2 9 . 4 g</p>
<p>4日</p> <p>チーズ、きわかめのサラダ、もちむぎごはん、なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 6 kcal 2 2 . 5 g 中 7 9 2 kcal 2 7 . 6 g</p>	<p>5日 行事食…七夕(ぞうめん汁)</p> <p>ポイルキャベツ、わかどりのからあげ、たちうおめし、そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 2 6 . 7 g 中 7 3 4 kcal 3 3 . 5 g</p>	<p>6日 旬…夏野菜のスパゲティ</p> <p>コーンサラダ、パン、なつやさいのスパゲティ、すいか(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 1 kcal 2 2 . 6 g 中 7 2 7 kcal 2 8 . 3 g</p>	<p>7日 味めぐり…鳥取県</p> <p>ゼリー、かきあげ、だいせんおこわ、じゃぶに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 7 1 kcal 2 3 . 9 g 中 8 2 7 kcal 2 9 . 5 g</p>	<p>8日</p> <p>アーモンドあえ、ホキのゆかりあげ、ごはん、じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 5 kcal 2 6 . 2 g 中 7 6 4 kcal 3 2 . 0 g</p>
<p>11日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいためもの、ごはん、ちゅうかコンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 3 . 9 g 中 7 4 9 kcal 2 9 . 2 g</p>	<p>12日 とれたて感謝の日…長なすのみぞ汁</p> <p>いそあえ、ぶたにくのしょうが焼き、ごはん、ながなすのみぞしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 6 . 2 g 中 7 4 7 kcal 3 2 . 0 g</p>	<p>13日</p> <p>ドレッシングサラダ、パン、ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 5 kcal 2 8 . 9 g 中 7 4 3 kcal 3 5 . 6 g</p>	<p>14日</p> <p>たいのあまからに、ごこまいりごはん、わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 7 kcal 2 4 . 7 g 中 7 1 9 kcal 3 0 . 7 g</p>	<p>15日</p> <p>フルーツあえ、ひめむぎパン、ようふうにこみ、ナッツだいた(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 1 kcal 2 4 . 7 g 中 7 5 2 kcal 3 0 . 4 g</p>
<p>18日</p> <p>海の日</p>	<p>19日</p> <p>りょうでくばる、すもの、こいわしのからあげ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 7 . 3 g 中 7 5 0 kcal 3 3 . 7 g</p>	<p>20日</p> <p>終業式</p>	<p>味めぐり(鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鳥取県』です。『大山おこわ』は、大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、県西部地区の郷土料理です。もち米を、にんじん、ごぼう、しいたけなどと一緒だじ汁でじっくり蒸して、作ります。モチモチとした食感とあっさりとした味付けが特長です。大山隠岐国立公園の名をとり『大山おこわ』と名付けられたのは明治以降で、旧汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれました。</p>	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) たちうお(長崎) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道) ちくわ(インド) ゴーヤ(宮崎) れんこん(徳島) 枝豆(愛媛・北海道・徳島) 大豆(北海道) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・ニュージーランド) 長なす(愛媛・熊本・松山) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・北海道) ピーマン(宮崎・愛媛・長野) トマト(愛媛・熊本・高知・北海道) ひじき(松山) わかめ(宮城) 茎わかめ(徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野) たまねぎ(松山・愛媛) とうもろこし(北海道) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・大分・千葉・山形・長野・新潟)

※(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】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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

※ 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>  
 出典：農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_yourui/search\\_menu/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_yourui/search_menu/index.html)  
 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>