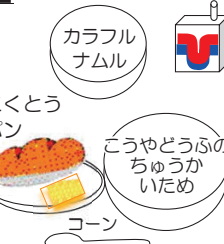
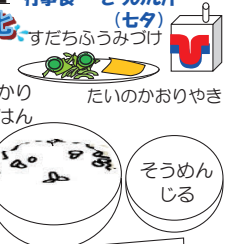
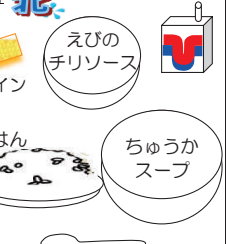
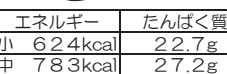
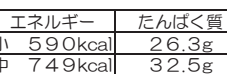
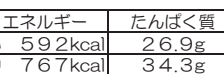
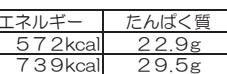
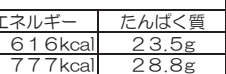
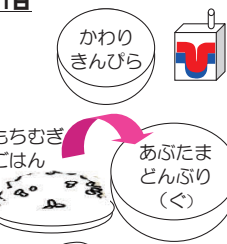
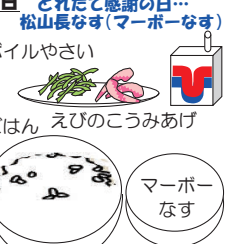
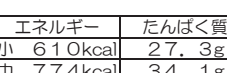
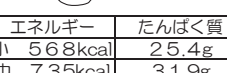
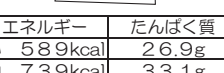
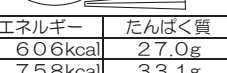
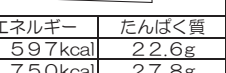
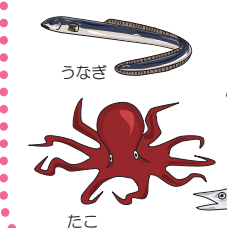
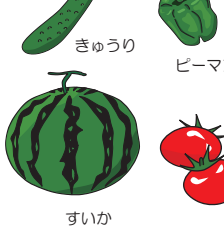
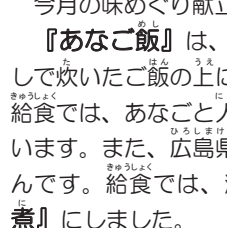
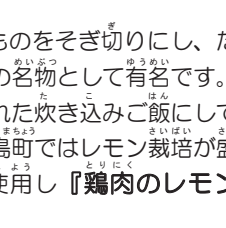


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 旬…夏野菜カレー		4日 味めぐり…広島県		5日		6日 行事食…そうめん汁 (七夕)		7日 北	
 コーンサラダ チーズ もちむぎごはん なつやさいカレー(ルウ)		 とりにくのレモンに あなごめし かきたまじる		 カラフルナムル こくとうパン こうやどうふのちゅうかいため コーン		 すだちふうみづけ ゆかりごはん そうめんじる		 えびのチリソース パイン ごはん ちゅうかスープ	
 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g		 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.3g 中 749kcal 32.5g		 エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.9g 中 767kcal 34.3g		 エネルギー たんぱく質 小 572kcal 22.9g 中 739kcal 29.5g		 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.5g 中 777kcal 28.8g	
10日		11日		12日		13日 とれたて感謝の日…松山長なす(マールーなす)		14日	
 ホキのねぎソース コーンピラフ えだまめスープ		 かわりきんぴら もちむぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ)		 きわかめのサラダ パン じゃがいものカレーふうみ だいすかりんとう		 ボイルやさい ごはん えびのこうみあげ マールーなす		 フレンチサラダ 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 610kcal 27.3g 中 774kcal 34.1g		 エネルギー たんぱく質 小 568kcal 25.4g 中 735kcal 31.9g		 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 26.9g 中 739kcal 33.1g		 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.0g 中 758kcal 33.1g		 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.6g 中 750kcal 27.8g	
17日		18日		19日		20日			
 うみひ 海の日		 いそあえ ごはん たちうおのかば焼き みそしる		 ごまドレッシングサラダ のむヨーグルト ひめむぎパン ポークビーンズ		 ごまあえ ししゃもフライ(小)1び、(中)2び ごはん いそに		 だいたす ひらてん あげ とりにく ひじき がらひししゃも(小)1び、(中)2び ごま でんぶ ごま さとう こんにゃく こむぎ パン さやいんげん にんじん こまつな キャベツ	
 エネルギー たんぱく質 小 653kcal 23.8g 中 818kcal 28.8g		 エネルギー たんぱく質 小 653kcal 23.8g 中 818kcal 28.8g		 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 31.5g 中 800kcal 38.2g		 エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.9g 中 764kcal 29.8g			
暑い時期の食事のとり方		旬の魚・野菜・果物		味めぐり【広島県】		味めぐり【広島県】			
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。		 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		 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		 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		 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	

松山市学校給食の
今日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) えのきだけ(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) くわがめ(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】

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

※ 週に1回程度みかんジュースがつけます。
※ 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。
※ 松山市の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>