

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p><b>1日</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ひじき とうふ とりにく たまご あげ いか</p> <p>こめ さとう あぶら こんにやく ごんにやく でんぶん にんじん キャベツ えだまめ しいたけ たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>えのきたけ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 27.3g 中 780kcal 33.9g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ふたにくのスタミナやき</p> <p>もちむぎ ごはん とうふのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 26.6g 中 732kcal 33.8g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん ころやどうふ ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 23.5g 中 761kcal 29.1g</p>	<p><b>4日 行事食…七夕 (そうめん汁)</b></p> <p>アーモンドあえ (そうめん汁)</p> <p>かぼちゃのかきあげ</p> <p>ごはん そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 20.2g 中 759kcal 24.2g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>パン ようふうにこみ</p> <p>だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 555kcal 26.0g 中 692kcal 31.8g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 28.7g 中 761kcal 35.7g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>味のめぐり…静岡県</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ごはん うなたま どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 26.5g 中 758kcal 32.3g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>とれたて感謝の日…松山長なす(マーボーなす)</p> <p>そくせきづけ</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>ごはん マーボー なす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 28.9g 中 747kcal 35.9g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>とりてん</p> <p>たこめし もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.7g 中 714kcal 32.3g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>旬…夏野菜のスパゲティ</p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン なつやさいの スパゲティ</p> <p>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 21.5g 中 738kcal 26.4g</p>
<p><b>あつ じ き しよくじ</b> <b>暑い時期の食事のとり方</b></p> <p>あつ なつ 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 しよくじ 炭水化物に偏った食事になります。 たんすいかぶつ かく しくひん やまい 炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆 せいひん しつ おお みく しよくひん 製品などたんぱく質を多く含む食品や野菜・ くだもの 果物などビタミン、ミネラルを多く含む食品 をとるようにしましょう。</p>	<p><b>11日</b></p> <p>いそあえ</p> <p>とりにくの うめしあげ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.3g 中 745kcal 32.4g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ひめむぎパン</p> <p>じゃがいもの カレーふうみ</p> <p>ししゃもフライ (小)1び・(中)2び</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.6g 中 793kcal 30.9g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>旬…夏野菜カレー</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>デザート</p> <p>もちむぎ ごはん なつやさい カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 21.8g 中 856kcal 27.2g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>かいそう</p> <p>サラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.3g 中 738kcal 33.6g</p>					



**あじ しず おか けん**  
**味のめぐり【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べたという逸話が残るほど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) 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) 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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
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  
😊 … 契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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>