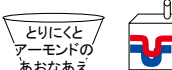
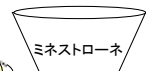
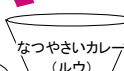
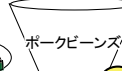
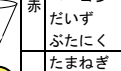
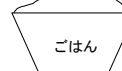
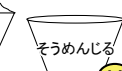
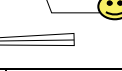
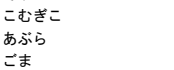
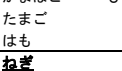
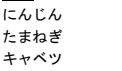
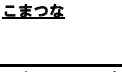
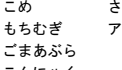
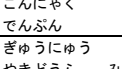
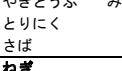
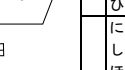
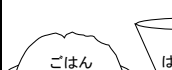
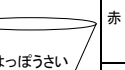
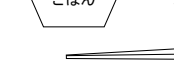
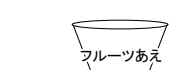
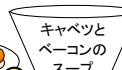
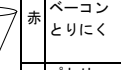
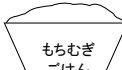
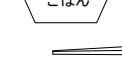
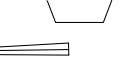
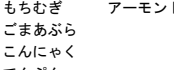
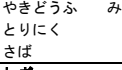
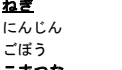
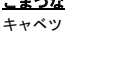
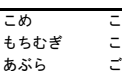
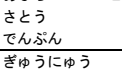
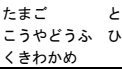
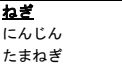
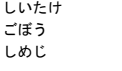
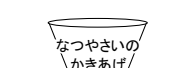
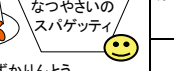
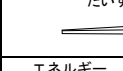
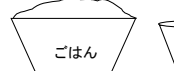
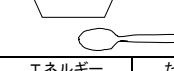
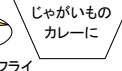
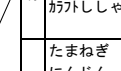
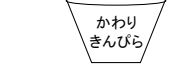
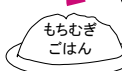
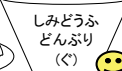
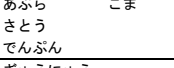
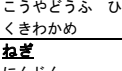
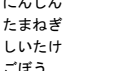
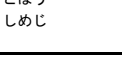


| 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 金曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>1日</div> <div><div>しっかり食べて<br/>夏バテを予防しましょう</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | <div>1日</div> <div><div>とりにくと<br/>アーモンドの<br/>あおなえ</div><div>コーンピラフ</div><div>ミネストローネ</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 9 7 kcal 2 6 . 0 g<br/>中 7 5 9 kcal 3 2 . 4 g</div></div>                                                                                                          |  | <div>2日</div> <div><div>旬…夏野菜カレー</div><div>のむヨーグルト</div><div>ごはん なつやさいカレー(ルウ)</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 0 3 kcal 2 0 . 9 g<br/>中 7 5 8 kcal 2 4 . 5 g</div></div>                                                                                                    |  | <div>3日</div> <div><div>フレンチ<br/>サラダ</div><div>パン</div><div>ポークビーンズ</div><div>すいか</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 1 8 kcal 2 7 . 9 g<br/>中 7 6 7 kcal 3 4 . 2 g</div></div>                             |  | <div>4日</div> <div><div>行事食…七夕(そうめん汁)</div><div>しそひじきあえ</div><div>はものてんぷら</div><div>ごはん</div><div>そうめんじる</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 0 3 kcal 2 4 . 7 g<br/>中 7 5 5 kcal 3 0 . 3 g</div></div> |  | <div>5日</div> <div><div>そうめん</div><div>ひじき</div><div>ねぎ</div><div>にんじん</div><div>たまねぎ</div><div>キャベツ</div><div>こまつな</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 0 3 kcal 2 4 . 7 g<br/>中 7 5 5 kcal 3 0 . 3 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <div>7日</div> <div><div>おひたし</div><div>えびのてんぷら</div><div>ごはん</div><div>いそに</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 8 7 kcal 2 9 . 1 g<br/>中 7 4 9 kcal 3 6 . 2 g</div></div> |  | <div>8日</div> <div><div>パイナップル</div><div>ごはん</div><div>はっぼうさい</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 8 6 kcal 2 3 . 1 g<br/>中 7 4 8 kcal 2 8 . 7 g</div></div>                                                                                                                                 |  | <div>9日</div> <div><div>ごまあえ</div><div>ホキのからあげ</div><div>あぶらげ<br/>ごはん</div><div>かにたまじる</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 0 8 kcal 2 4 . 8 g<br/>中 7 6 0 kcal 3 0 . 7 g</div></div>        |  | <div>10日</div> <div><div>フルーツあえ</div><div>パン</div><div>キャベツと<br/>ベーコンの<br/>スープ</div><div>とりにくとペンネの<br/>トマトソース</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 0 5 kcal 2 7 . 6 g<br/>中 7 8 1 kcal 3 3 . 2 g</div></div> |  | <div>11日</div> <div><div>アーモンドあえ</div><div>さばのみそに</div><div>もちむぎ<br/>ごはん</div><div>けんちんじる</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 3 0 kcal 2 5 . 9 g<br/>中 8 0 6 kcal 3 2 . 8 g</div></div>                                                                                                   |  | <div>12日</div> <div><div>もちむぎ</div><div>ごまあぶら</div><div>こんにやく</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 3 0 kcal 2 5 . 9 g<br/>中 8 0 6 kcal 3 2 . 8 g</div></div> |  |
| <div>14日</div> <div><div>なつやさいの<br/>かきあげ</div><div>わかめごはん</div><div>なすの<br/>みそしる</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 6 5 kcal 1 9 . 7 g<br/>中 7 2 3 kcal 2 4 . 5 g</div></div>                                                                       |  | <div>15日</div> <div><div>ごまドレッシング<br/>サラダ</div><div>パン</div><div>なつやさいの<br/>スパゲッティ</div><div>だいずかりんとう</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 9 2 kcal 2 5 . 0 g<br/>中 7 5 3 kcal 3 1 . 4 g</div></div> |  | <div>16日</div> <div><div>みかんゼリー</div><div>ポイルキャベツ</div><div>ごはん</div><div>ちゅうか<br/>スープ</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 7 4 kcal 2 6 . 1 g<br/>中 7 3 1 kcal 3 2 . 5 g</div></div> |  | <div>17日</div> <div><div>こんにやく<br/>サラダ</div><div>パン</div><div>じゃがいもの<br/>カレーに</div><div>ししゃもフライ</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 6 0 2 kcal 2 4 . 5 g<br/>中 7 5 1 kcal 2 9 . 7 g</div></div>        |  | <div>18日</div> <div><div>かわり<br/>きんぴら</div><div>もちむぎ<br/>ごはん</div><div>しみどうふ<br/>どんぶり(ぐ)</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 8 1 kcal 2 3 . 9 g<br/>中 7 5 0 kcal 3 0 . 2 g</div></div>                                                                                                                                                                                  |  | <div>19日</div> <div><div>もちむぎ</div><div>こんにやく</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>ごはん</div><div>エネルギーたんぱく質<br/>小 5 8 1 kcal 2 3 . 9 g<br/>中 7 5 0 kcal 3 0 . 2 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

旬の魚・野菜・果物



たちうお



うなぎ



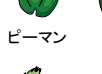
ゴーヤ



えだまめ



オクラ



ピーマン



トマト



きゅうり



とうもろこし



なす



すいか



かぼちゃ

味めぐり【福井県】

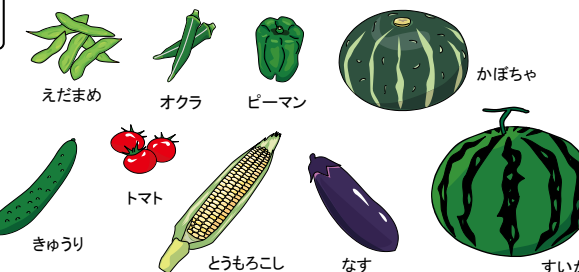
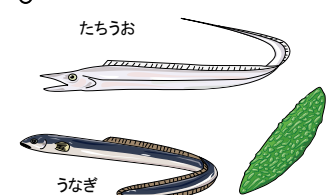
福井県は、浄土真宗を開いた親鸞とのゆかりが古く、「報恩講」という仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。

福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理の一つが『あぶらげごはん』として広まりました。

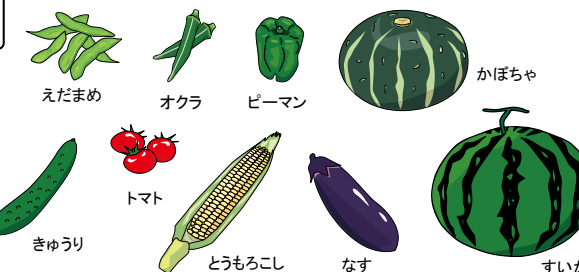
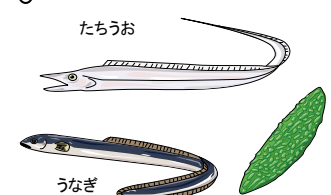
また、複雑な潮の流れがある若狭湾は、かにの漁場として有名です。そこで獲れる「ずわいがに」は「越前がに」と呼ばれ、福井県を代表するブランド食材の一つです。給食では、『かに玉汁』にかにを使用しています。



旬の魚・野菜・果物



旬の魚・野菜・果物



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) はも(瀬戸内) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) えび(インドネシア) いか(南米) かに(鳥取) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛・北海道・青森・松山) なす(愛媛・松山・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛) トマト(愛媛・熊本・高知) にんじん(青森・長崎・北海道・熊本) ピーマン(宮崎・愛媛・大分・高知) キャベツ(群馬・愛媛・長野・愛知・茨城) きゅうり(愛媛・宮崎・高知) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・茨城・広島) ゴーヤ(九州) オクラ(九州) コーン(北海道) えだまめ(北海道) たまねぎ(愛媛・松山) ほうれんそう(大分) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) くわわかめ(宮城・岩手・徳島) ひじき(松山・韓国) パイナップル(タイ・インドネシア・フィリピン)