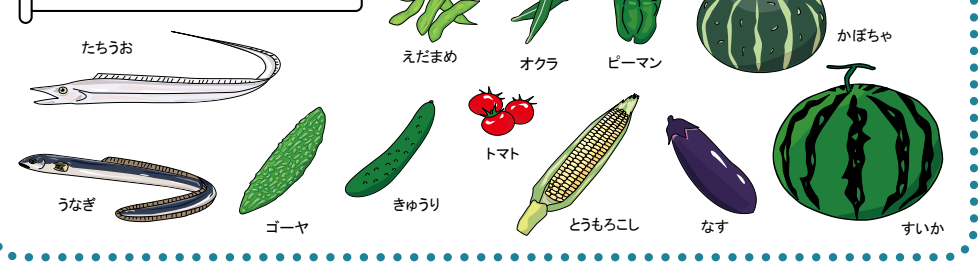


| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|--|---|---|--|
|  <p>しっかり食べて、夏バテを予防しましょう</p>  | <p>1日 旬…夏野菜カレー</p>  <p>黄 きわかめのサラダ 赤 ごはん なつやさいカレー(ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 20.9g 中 756kcal 24.6g</p> | <p>2日</p>  <p>黄 パン さとう 赤 じゃがいも あぶら 緑 マカロニ 小 578kcal 28.9g 中 720kcal 35.8g</p> | <p>3日 味めぐり…福井県</p>  <p>黄 おひたし 赤 ホキのからあげ 緑 あぶらげ ごはん かにたまじる 小 590kcal 24.2g 中 736kcal 29.8g</p> | <p>4日</p>  <p>黄 パン 赤 フレンチサラダ 緑 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 27.6g 中 739kcal 33.9g</p> |
| <p>7日 行事食…七夕(そうめん汁)</p>  <p>黄 しそひきあえ 赤 はもてんぶら 緑 ごはん そうめんじる 小 589kcal 24.2g 中 735kcal 29.6g</p> | <p>8日</p>  <p>黄 かわり きんぴら 赤 かまぼこ ひじき たまご はも 緑 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 小 563kcal 23.2g 中 726kcal 29.3g</p> | <p>9日</p>  <p>黄 とりにくとペンネの トマトソースに 赤 バイナップル 緑 パン キャベツとベーコンのスープ 小 573kcal 27.5g 中 729kcal 33.1g</p> | <p>10日</p>  <p>黄 さんしょくあえ 赤 えびてんぶら 緑 ごはん いそに 小 585kcal 28.9g 中 746kcal 36.0g</p> | <p>11日</p>  <p>黄 パンサンスー 赤 こくとうパン 緑 エネルギー たんぱく質 小 568kcal 26.9g 中 721kcal 33.6g</p> |
| <p>14日</p>  <p>黄 アーモンドあえ 赤 さばのみそに 緑 もちむぎ ごはん けんちんじる 小 579kcal 24.6g 中 754kcal 31.3g</p> | <p>15日 とれたて感謝の日…松山長なす(みそ汁)</p>  <p>黄 なつやさいのかきあげ 赤 わかめごはん なすのみそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.3g 中 777kcal 25.5g</p> | <p>16日 旬…夏野菜のスパゲッティ</p>  <p>黄 ごまドレッシング サラダ 赤 パン なつやさいのスパゲッティ 緑 だいずかりんとう 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.4g</p> | <p>17日</p>  <p>黄 すぶた 赤 ごはん ちゅうかスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 22.7g 中 740kcal 27.6g</p> | <p>18日</p> <p style="text-align: center;">しゅうぎょうしき 終業式</p> |

旬の魚・野菜・果物



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。



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) きわかめ(宮城・岩手・徳島) ひじき(松山・韓国) バイナップル(タイ・インドネシア・フィリピン)

※ (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。
 黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をとのえる食品】

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

※ 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

