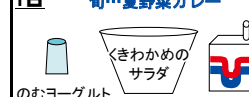
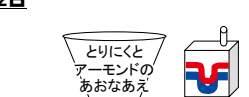
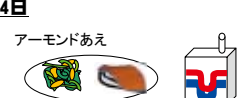
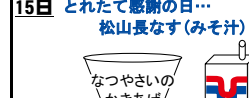
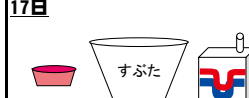
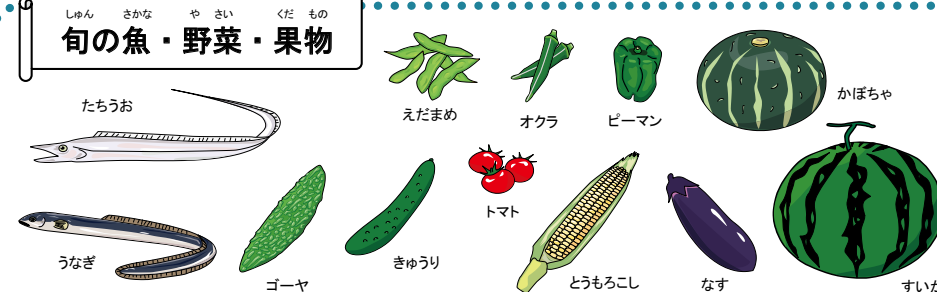


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 しっかり食べて、 夏バテを予防しましょう 	1日 旬…夏野菜カレー  のむヨーグルト ごはん なつやさいカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 603kcal 20.9g 中 759kcal 24.5g	2日  とりにくとアーモンドのあおなえ パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 578kcal 28.9g 中 720kcal 35.8g	3日 味めぐり…福井県  ごまあえ ホキのからあげ あぶらげごはん かにたまじる エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.8g 中 760kcal 30.6g	4日  フレンチサラダ パン ポークビーンズ すいか エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.9g 中 767kcal 34.2g
7日 行事食…七夕(そうめん汁)  しそひきあえ はもてんぶら ごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.7g 中 755kcal 30.3g	8日  かわりきんぴら もちむぎごはん しみどろふどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.9g 中 750kcal 30.2g	9日  とりにくとペンネのトマトソースに バイナッブル パン キャベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 573kcal 27.5g 中 729kcal 33.1g	10日  おひたし えびのてんぶら ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 587kcal 29.1g 中 749kcal 36.2g	11日  パンサンスー ごはん はっぼうさい エネルギー たんぱく質 小 556kcal 22.9g 中 718kcal 28.5g
14日  アーモンドあえ さばのみそに もちむぎごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.7g 中 754kcal 31.4g	15日 とれたて感謝の日…松山長なす(みそ汁)  なつやさいのかきあげ わかめごはん なすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.3g 中 777kcal 25.5g	16日 旬…夏野菜のスパゲッティ  ごまドレッシングサラダ パン なつやさいのスパゲッティ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.1g 中 754kcal 31.4g	17日  すぶた ゼリー ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 635kcal 23.9g 中 809kcal 29.7g	18日  あぶらさとうももゼリー きゅうり とうもろこし なす すいか エネルギー たんぱく質 小 635kcal 23.9g 中 809kcal 29.7g
旬の魚・野菜・果物  たちうお うなぎ 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。			

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) いいたけ(日本) くわわかめ(宮城・岩手・徳島) ひじき(松山・韓国) バイナッブル(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>