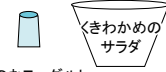
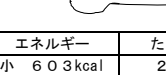
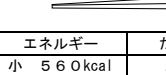
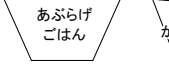
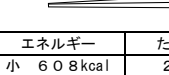
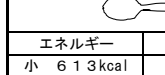
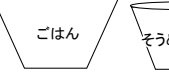
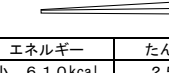
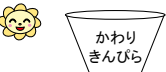
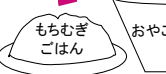
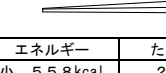
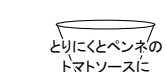
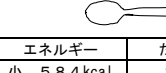
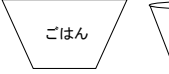
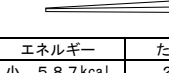
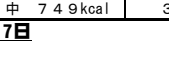
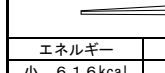
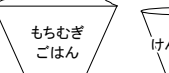
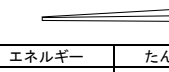
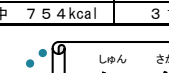
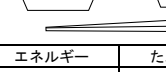
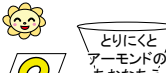
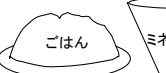
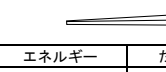
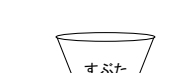
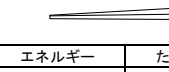
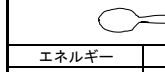
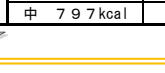
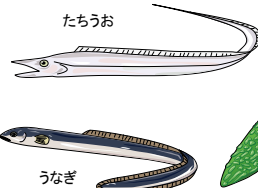


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
 しっかり食べて、 夏バテを予防しましょう 		1日 旬…夏野菜カレー  のむヨーグルト  ごはん  なつやさいカレー(ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>24.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.9g	中 759kcal	24.5g	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら くろざとう ごま 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく くきわかめ ヨーグルト 赤 かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン にんじん 緑 オクラ にんにく キャベツ	2日  パンサンスー  ごはん  こうやどうふの ちゅうかいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 560kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 722kcal</td><td>28.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	23.0g	中 722kcal	28.6g	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら はるさめ 黄 ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく いか えび 赤 きくらげ きゅうり ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが 緑	3日 味めぐり…福井県  ごまあえ  あぶらげ ごはん  ホキのからあげ かにたまじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	24.8g	中 760kcal	30.6g	こめ さとう あぶら でんぶん ごま 黄 ぎゅうにゅう あつあげ ホキ かに 赤 たまご しいたけ キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが ほうれんそう 緑	4日  フレンチ サラダ  パン  ポークビーンズ すいか <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 613kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	27.9g	中 767kcal	34.2g	パン あぶら くろざとう じゃがいも さとう 黄 ぎゅうにゅう ベーコン だいた ぶたにく 赤 たまねぎ にんじん トマト にんにく 緑 キャベツ きゅうり しょうが すいか						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	20.9g																																						
中 759kcal	24.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 560kcal	23.0g																																						
中 722kcal	28.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	24.8g																																						
中 760kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 613kcal	27.9g																																						
中 767kcal	34.2g																																						
7日 行事食…七夕(そうめん汁)  しそひきあえ  ごはん  そうめんじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 610kcal</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>31.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	25.7g	中 762kcal	31.5g	こめ そうめん そうめん こむぎこ あぶら ごま 黄 ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき たまご とりにく 赤 はも ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 緑	8日  かわり きんぴら  もちむぎ ごはん  おやこどんぶり(ぐ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.2g	中 721kcal	30.6g	こめ ごま もちむぎ 黄 あぶら さとう こんにゃく 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ ひらてん 赤 ねぎ にんじん たまねぎ 緑 ごぼう しめじ しいたけ	9日  とりにくとベンネの トマトソースに  パン  キャベツと ベーコンの スープ (小・中)だいずかりんとう <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>30.3g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>36.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	30.3g	中 752kcal	36.8g	パン くろざとう じゃがいも でんぶん 黄 マカロニ さとう あぶら 黄 ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず 赤 にんじん トマト セロリ パセリ たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ 緑	10日  おひたし  えびのてんぷら  ごはん  いそに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>36.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	29.1g	中 749kcal	36.2g	こめ でんぶん あぶら 黄 さとう こんにゃく こむぎこ 黄 ぎゅうにゅう ひらてん だいた あげ えび 赤 とりにく たまご ひじき にんじん しょうが 緑 ほうれんそう キャベツ	11日 旬…夏野菜のスパゲッティ  ごまドレッシング サラダ  こくとうパン  なつやさいの スパゲッティ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 616kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>29.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	23.7g	中 773kcal	29.1g	こくとうパン あぶら スパゲッティ さとう ごま 黄 ぎゅうにゅう ベーコン 赤 なす キャベツ ピーマン きゅうり コーン にんじん 緑 トマト にんにく たまねぎ こまつな
エネルギー	たんぱく質																																						
小 610kcal	25.7g																																						
中 762kcal	31.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	24.2g																																						
中 721kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 584kcal	30.3g																																						
中 752kcal	36.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 587kcal	29.1g																																						
中 749kcal	36.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 616kcal	23.7g																																						
中 773kcal	29.1g																																						
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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 754kcal</td><td>31.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	24.7g	中 754kcal	31.4g	こめ さとう もちむぎ アーモンド 黄 ごまあぶら こんにゃく でんぶん 黄 ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく 赤 さば ねぎ にんじん ごぼう 緑 こまつな キャベツ	15日 とれたて感謝の日…松山長なす(みそ汁)  ポイルやさい  ぶたにくのソースやき  わかめ ごはん  なすの みそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 592kcal</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	24.4g	中 743kcal	29.8g	こめ さとう じゃがいも アーモンド 黄 さとう 黄 ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく 赤 みそ あげ とうふ にんじん キャベツ ねぎ 緑 たまねぎ なす しょうが にんにく	16日  とりにくと アーモンドの あおなえ  パイナップル  ごはん  ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	24.6g	中 755kcal	30.2g	こめ さとう じゃがいも あぶら 黄 マカロニ でんぶん アーモンド 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 赤 にんじん キャベツ セロリ 緑 たまねぎ しょうが ほうれんそう パイナップル	17日  すぶた  ごはん  ちゅうか スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>中 775kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	23.8g	中 775kcal	29.6g	こめ あぶら ごまあぶら さとう 黄 はるさめ でんぶん じゃがいも 黄 ぎゅうにゅう とりにく 赤 うずらたまご ぶたにく ねぎ たまねぎ にんじん しょうが 緑 しいたけ たけのこ ピーマン きくらげ	18日  フルーツあえ  パン  じゃがいもの カレーに  ししゃもフライ(幼・小)1び・(中)2び <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 636kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 797kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	23.7g	中 797kcal	28.7g	パン こむぎこ 黄 さとう パンこ あぶら でんぶん じゃがいも はちみつレモンゼリー 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく 赤 ぎゅうにく かつししゃも(か'リン) たまねぎ にんじん 緑 さいいんげん にんにく パイナップル もも
エネルギー	たんぱく質																																						
小 579kcal	24.7g																																						
中 754kcal	31.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 592kcal	24.4g																																						
中 743kcal	29.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 601kcal	24.6g																																						
中 755kcal	30.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 601kcal	23.8g																																						
中 775kcal	29.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 636kcal	23.7g																																						
中 797kcal	28.7g																																						

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、かき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) くきわかめ(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)

※(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
…南調理場独自献立

※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>



<松山市HP>