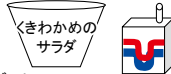
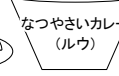
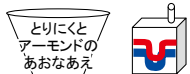
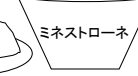
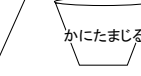
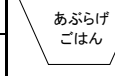
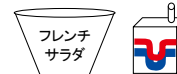
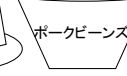
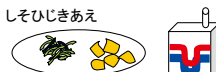
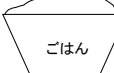
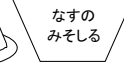
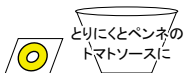
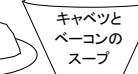
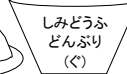
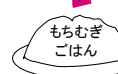
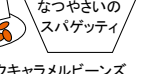
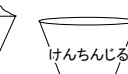
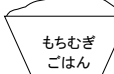
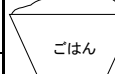
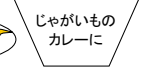
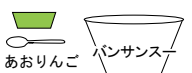
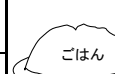
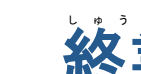
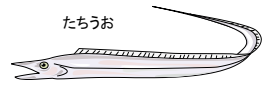


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
 しっかり食べて、 夏バテを予防しましょう 		1日旬…夏野菜カレー  のむヨーグルト  ごはん なつやさいカレー(ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>24.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.9g	中 759kcal	24.5g	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら 黄あぶら くろざとう ごま 赤ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ヨーグルト 緑かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン にんじん なす オクラ にんにく キャベツ	2日  とりにくと アーモンドの あおなえ  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 569kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 723kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	24.2g	中 723kcal	29.7g	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 赤ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 緑にんじん キャベツ セロリ たまねぎ しょうが こまつな	3日味めぐり…福井県  ごまあえ  あぶらげ ごはん 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 611kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 764kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.8g	中 764kcal	30.6g	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま 黄ぎゅうにゅう あつあげ ホキ かに 赤しいたけ 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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>27.5g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>33.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	27.5g	中 736kcal	33.8g	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 だいず ぶたにく たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり 赤						
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 569kcal	24.2g																																						
中 723kcal	29.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 611kcal	24.8g																																						
中 764kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 587kcal	27.5g																																						
中 736kcal	33.8g																																						
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 605kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 756kcal</td><td>30.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	24.8g	中 756kcal	30.4g	こめ そうめん こむぎこ あぶら ごま 黄 赤ぎゅうにゅう かまぼこ たまご はも 緑ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	8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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>19.6g</td></tr><tr><td>中 729kcal</td><td>24.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	19.6g	中 729kcal	24.8g	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら 黄 赤ぎゅうにゅう かまぼこ たまご あげ とうふ 緑にんじん ねぎ たまねぎ なす ゴーヤ かぼちゃ	9日  とりにくとペンネの トマトソースに  ごはん キャベツと ベーコンの スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 734kcal</td><td>27.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	23.0g	中 734kcal	27.3g	こめ じゃがいも マカロニ さとう あぶら 黄 赤ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 緑にんじん セロリ パセリ たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ	10日  かわり きんぴら  もちむぎ ごはん しみ豆腐 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 581kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 750kcal</td><td>30.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	23.9g	中 750kcal	30.2g	こめ もちむぎ こむぎこ こんにやく ごま 黄 赤ぎゅうにゅう たまご とりにく こうやどうふ ひらてん くきわかめ 緑ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう しめじ	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 617kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.8g	中 790kcal	31.0g	こくとうパン あぶら でんぶん スパゲッティ バター さとう ごま 黄 赤ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム 緑なす ピーマン きゅうり コーン 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 605kcal	24.8g																																						
中 756kcal	30.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 565kcal	19.6g																																						
中 729kcal	24.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 566kcal	23.0g																																						
中 734kcal	27.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 581kcal	23.9g																																						
中 750kcal	30.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	24.8g																																						
中 790kcal	31.0g																																						
14日  アーモンドあえ  さばのみそに <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 もちむぎ ごまあぶら こんにやく でんぶん 黄 赤ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく さば 緑ねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ	15日  おひたし  えびのてんぷら <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 635kcal</td><td>29.8g</td></tr><tr><td>中 797kcal</td><td>36.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	29.8g	中 797kcal	36.9g	こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ 黄 赤ぎゅうにゅう ひらてん だいず えび たまご 緑にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	16日  カット すいか  パン じゃがいもの カレーに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 600kcal</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>中 741kcal</td><td>28.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	23.8g	中 741kcal	28.8g	パン さとう あぶら じゃがいも でんぶん 黄 赤ぎゅうにゅう ぶたにく かつししゃも(か'リン) 緑たまねぎ にんじん さいいんげん にんにく すいか	17日  あおりんご ゼリー  ごはん はっほうさい <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 600kcal</td><td>23.3g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	23.3g	中 763kcal	29.0g	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ 黄 赤ぎゅうにゅう うずだてたまご いか ぶたにく 緑キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく きくらげ	18日  ごまあぶら ゼリー  ごま ごまあぶら はるさめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.8g	中 790kcal	31.0g	ごま ごまあぶら ゼリー 黄 赤ぎゅうにゅう うずだてたまご いか ぶたにく 緑キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく きくらげ
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 635kcal	29.8g																																						
中 797kcal	36.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 600kcal	23.8g																																						
中 741kcal	28.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 600kcal	23.3g																																						
中 763kcal	29.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	24.8g																																						
中 790kcal	31.0g																																						
しゅん さかな やさいくだ もの 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  かぼちゃ  ゴーヤ  きゅうり  トマト  とうもろこし  なす  すいか		あじ ふく い けん 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) 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>