

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 旬…夏野菜カレー  エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 783kcal 27.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 赤 こめ さとう 黄 もちむぎ じゃがいも あぶら くろざとう かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり 緑 にんじん オクラ トマト にんにく コーン	4日 味めぐり…広島県  エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.8g 中 741kcal 32.0g	ぎゅうにゅう あなご とうふ あげ とりにく 赤 たまご こめ じゃがいも 黄 こんにやく さとう でんぶん あぶら えだまめ レモン しいたけ ピーマン ごぼう たけのこ 緑 にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	5日  エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.2g 中 722kcal 28.9g	ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ぶたにく 赤 こめ ごまあぶら 黄 あぶら さとう でんぶん ごま きくらげ しょうが キャベツ きゅうり 緑 ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん きりぼしだいこん	6日 行事食…どうめん汁 (七夕)  エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.8g 中 740kcal 26.4g	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ホキ たまご 赤 こめ ゼリー 黄 そうめん あぶら こむぎこ さとう しそ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しょうが すだち キャベツ	7日  エネルギー たんぱく質 小 561kcal 28.6g 中 715kcal 36.1g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく 赤 パン さとう 黄 あぶら くろざとう じゃがいも ごま トマト こまつな にんじん コーン 緑 トマトピューレー たまねぎ えのきたけ キャベツ
10日  エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.3g 中 774kcal 34.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにく 赤 こめ あぶら 黄 じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ えだまめ きょうねぎ	11日  エネルギー たんぱく質 小 568kcal 25.4g 中 735kcal 31.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく 赤 こめ ごま 黄 もちむぎ さとう あぶら 緑 こんにやく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう	12日  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 26.9g 中 739kcal 33.1g	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ だいず 赤 パン さとう くろざとう 黄 あぶら じゃがいも でんぶん ごま 緑 さやいんげん しめじ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	13日 とれたて感謝の日…松山長なす (マーポーなす)  エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.0g 中 758kcal 33.1g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご 赤 だいず 黄 パン あぶら さとう でんぶん こむぎこ 緑 なら しょうが にんじん なす たまねぎ パセリ キャベツ	14日  エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.7g 中 747kcal 27.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご 赤 パン あぶら 黄 スパゲティ さとう 緑 エリンギ たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト にんにく
17日  海の日		18日  エネルギー たんぱく質 小 647kcal 22.8g 中 811kcal 27.6g	ぎゅうにゅう とうふ みそ あげ わかめ のり 赤 こめ じゃがいも 黄 さとう あぶら でんぶん 緑 ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん	19日  エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.0g 中 759kcal 29.6g	ぎゅうにゅう ベーコン えび たまご 赤 こめ あぶら 黄 はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう 緑 にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ きょうねぎ しょうが	20日  第1学期 終業式			
暑い時期の食事のとり方 あつじきしよくじかた 暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものを食べ過ぎると胃腸の調子を崩しやすくなります。炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを含む野菜を食べましょう。		旬の魚・野菜・果物 		味めぐり【広島県】 今月の味めぐり献立は、『広島県』です。 『あなご飯』は、あなごをかば焼きにしたものをそぎ切りにし、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理で、広島の名物として有名です。給食では、あなごと人参やごぼう等の野菜を入れた炊き込みご飯にしています。また、広島県の呉市、尾道市、犬崎上島町ではレモン栽培が盛んです。給食では、瀬戸内産のレモン果汁を使用し『鶏肉のレモン煮』にしました。					

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(長崎) あなご(山口) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・青森・熊本・愛媛・松山) トマト(愛媛・熊本・高知) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・ニュージーランド・愛媛・岡山) にんじん(青森・長崎・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(長野・群馬・愛知・愛媛・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本・松山) すいか(愛媛・鳥取・石川) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) えだまめ(北海道) コーン(北海道・アメリカ) レモン(愛媛・広島) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(鹿児島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) きわわかめ(徳島) ひじき(松山)

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

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

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



