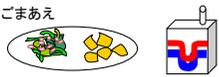
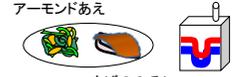
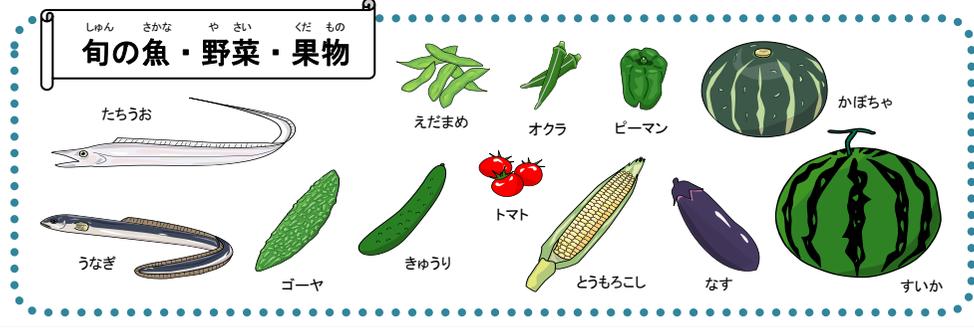


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
 <p>しっかり食べて、夏バテを予防しましょう</p> 	<p>旬…夏野菜カレー</p>  <p>のむヨーグルト</p> <p>ごはん なつやさいカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>24.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.9g	中 759kcal	24.5g	<p>とりにくとアーモンドのあおなえ</p>  <p>ごはん ミネストローネ</p> <table border="1"> <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	<p>味めぐり…福井県</p>  <p>ごまあえ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>あぶらげ ごはん かにたまじる</p> <table border="1"> <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	<p>フレンチサラダ</p>  <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <table border="1"> <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						
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																																	
<p>7日 行事食…七夕(そうめん汁)</p>  <p>しそひじきあえ</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ごはん そうめんじる</p> <table border="1"> <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	<p>8日 とれたて感謝の日…松山長なす(みそ汁)</p>  <p>なつやさいのかきあげ</p> <p>わかめごはん なすのみそ</p> <table border="1"> <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	<p>9日 とりにくとペンネのトマトソースに</p>  <p>パイナップル</p> <p>ごはん キャベツとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <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	<p>10日 かわりきんぴら</p>  <p>もちむぎごはん しみじょう(ぐ)</p> <table border="1"> <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	<p>11日 旬…夏野菜のスパゲッティ</p>  <p>ごまドレッシング</p> <p>こくとうパン</p> <p>なつやさいのスパゲッティ</p> <p>(小・中のみ)ミルクキャラメルビーンズ</p> <table border="1"> <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
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																																	
<p>14日 アーモンドあえ</p>  <p>さばのみそ</p> <p>もちむぎごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <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	<p>15日 おひたし</p>  <p>えびのてんぷら</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <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	<p>16日 カットすいか</p>  <p>パン</p> <p>じゃがいものカレーに</p> <p>ししゃもフライ</p> <table border="1"> <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	<p>17日 あおりんごゼリー</p>  <p>パンサンス</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <table border="1"> <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	<p>18日</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <h1>終業式</h1>						
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																																	



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) 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

※ 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>

出典:農林水産省 <https://www.maff.go.jp/i/keikaku/syokubunka/traditional-foods/index.html>

使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」、全国学校給食協会「給食&食育イラスト素材集」

QRコード:  <松山市HP>