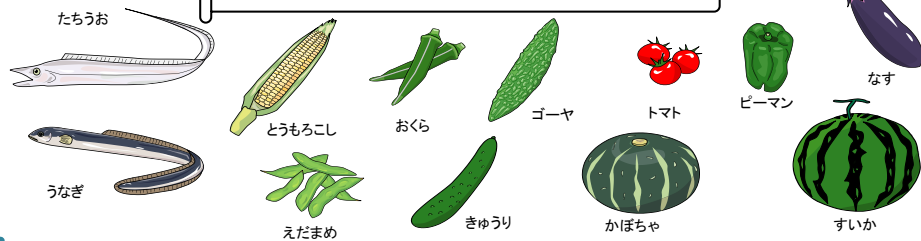


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
7月7日は七夕 七夕は、五節句の一つで、彦星と織姫が天の川で年に一度会うという中国の伝説でも広く知られている行事です。日本では願い事を書いた短冊や飾りを笹につるし、星に祈る風習があります。 七夕の日には、天の川や織物の糸に見立てたそうめんを食べる習わしがあります。そうめんには無病息災や習い事の上達を願う意味が込められています。				1日 こめ もちむぎ でんぶん さとう 黄 (中) チーズ マーボー なす 赤 もちむぎ ごはん ちゅうか スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 5 2 kcal 2 2 . 8 g 中 7 4 8 kcal 3 1 . 1 g		2日 パン 黄 ジャム きわかめの サラダ 赤 ようふうにこみ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 2 5 . 8 g 中 7 4 6 kcal 3 1 . 8 g		3日 味めぐり…沖縄県 黄 ゼリー ゴーヤー チャンプルー 赤 ジューシー 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 1 . 9 g 中 7 3 8 kcal 2 7 . 1 g	
6日 行事食…七夕 (そうめん汁) 黄 いそあえ 赤 はものかばやきふう 緑 ごはん そうめん じる エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 4 . 0 g 中 7 4 1 kcal 2 9 . 5 g		7日 こめ ごま さとう 黄 パイナップル 赤 ごはん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 1 9 . 9 g 中 7 6 3 kcal 2 4 . 8 g		8日 こめ でんぶん さとう 黄 しそひじき 赤 ごはん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 3 kcal 2 4 . 1 g 中 7 4 7 kcal 2 9 . 8 g		9日 旬…夏野菜のスバゲッティ 黄 ひめむぎパン 赤 なつやさいのスバゲッティ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 6 kcal 2 1 . 6 g 中 7 9 9 kcal 2 7 . 3 g		10日 とれたて感謝の日 …長なすのみそ汁 黄 なつとう 赤 ごはん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 2 5 . 2 g 中 7 1 6 kcal 3 0 . 7 g	
13日 旬…夏野菜カレー 黄 のむヨーグルト 赤 もちむぎ ごはん 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 2 1 . 9 g 中 7 8 3 kcal 2 5 . 7 g		14日 ポイルやさい 黄 ホキのころもあげ 赤 えびピラフ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 4 2 kcal 2 5 . 8 g 中 8 0 0 kcal 3 1 . 9 g		15日 レモンふうみづけ 黄 ししゃものカレーあげ 赤 ごはん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 5 5 kcal 2 0 . 4 g 中 7 1 5 kcal 2 5 . 8 g		16日 こくとうパン 黄 チリコンカン 赤 ミニストローネ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 4 1 kcal 3 0 . 0 g 中 7 9 4 kcal 3 7 . 0 g		17日 しゅうぎょうしき 終業式	

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【沖縄県】

沖縄県は、日本の南西端にある県で、1年を通して暖かい気候が特徴です。

『ジューシー』は具だくさんのたきこみごはんのことで、豚肉のうま味がしみこみ、ツヤのあるごはんに仕上がります。もともとは行事や祝い事に欠かせないハレの日の料理でしたが、今では、家庭料理として親しまれています。

また、沖縄県は、もずくの生産量が全国1位で、国内の約99%を占めています。『もずく汁』は、つるつるとした食感が特徴で、暑い夏でも食べやすい料理です。

代表的な家庭料理の「チャンプルー」は沖縄の言葉で「混ぜこぜにする」という意味があり、豆腐や季節の野菜と一緒に炒めた料理です。なかでも代表的なのが『ゴーヤーチャンプルー』です。沖縄県が生産量全国1位のゴーヤーは、苦味があるのが特徴で、ビタミンCを豊富に含んでおり、夏バテ予防に役立つ野菜です。

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) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 子持ちししゃも(北欧) はも(愛媛) すり身・平天(北海道) 小煮干し(愛媛) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) えのき(宮崎・愛媛・徳島) しめじ(香川・広島) じゃがいも(長崎・青森) さやいんげん(愛媛・北海道・長崎・高知) ほうれん草(大分) キャベツ(群馬・愛知・愛媛・長野) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・松山・茨城) トマト(愛媛・熊本・高知) たまねぎ(愛媛・松山) なす(愛媛・熊本) 長なす(愛媛・松山) ブロッコリー(九州) ごぼう(岡山・青森・北海道・高知) にんじん(青森・長崎・北海道) だいこん(北海道・青森・熊本・香川) ねぎ(香川・徳島・高知・愛媛) ピーマン(愛媛・宮崎・高知・大分・熊本) にら(高知・宮崎) レモン果汁(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・大分・愛知・石川・山形)

※ (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>