

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																		
<p>3日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ホキ</p> <p>ホキの ねぎソース</p> <p>コーンピラフ</p> <p>えだまめ スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 6kcal</td><td>2 6. 2g</td></tr> <tr><td>中 7 8 4kcal</td><td>3 2. 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 6kcal	2 6. 2g	中 7 8 4kcal	3 2. 4g	<p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう ポークウィンナー とり</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ミニトマト</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 6 7kcal</td><td>2 3. 1g</td></tr> <tr><td>中 7 1 3kcal</td><td>2 8. 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 6 7kcal	2 3. 1g	中 7 1 3kcal	2 8. 3g	<p>5日</p> <p>旬…夏野菜カレー</p> <p>ぎゅうにゅう ポークウィンナー とり</p> <p>コーン サラダ</p> <p>デザート</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>なつやさい カレー(レウ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 2 9kcal</td><td>2 0. 4g</td></tr> <tr><td>中 7 5 1kcal</td><td>2 4. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 9kcal	2 0. 4g	中 7 5 1kcal	2 4. 7g	<p>6日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>じゃがいも くるざとう もちむぎ さとう</p> <p>キャベツ きゅうり オクラ トマト コーン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>給食中止日</p>	<p>7日</p> <p>給食中止日</p>
エネルギー	たんぱく質																					
小 6 1 6kcal	2 6. 2g																					
中 7 8 4kcal	3 2. 4g																					
エネルギー	たんぱく質																					
小 5 6 7kcal	2 3. 1g																					
中 7 1 3kcal	2 8. 3g																					
エネルギー	たんぱく質																					
小 6 2 9kcal	2 0. 4g																					
中 7 5 1kcal	2 4. 7g																					
<p>10日</p> <p>味のめぐり…広島県</p> <p>とりにくの レモン汁</p> <p>あなごめし</p> <p>とうふじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 8 0kcal</td><td>2 5. 2g</td></tr> <tr><td>中 7 2 2kcal</td><td>3 0. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 0kcal	2 5. 2g	中 7 2 2kcal	3 0. 8g	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく</p> <p>ブルーベリー サラダ</p> <p>ジャム</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>なつやさいの スパゲティ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 8 7kcal</td><td>2 1. 5g</td></tr> <tr><td>中 7 3 9kcal</td><td>2 6. 6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 7kcal	2 1. 5g	中 7 3 9kcal	2 6. 6g	<p>12日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>とうやどうふの たまごとじどん (く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 2kcal</td><td>2 9. 0g</td></tr> <tr><td>中 7 6 3kcal</td><td>3 5. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 2kcal	2 9. 0g	中 7 6 3kcal	3 5. 9g	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご あげ こうやどうふ こめ</p> <p>キャベツ きゅうり オクラ トマト コーン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>給食中止日</p>	<p>14日</p> <p>給食中止日</p>
エネルギー	たんぱく質																					
小 5 8 0kcal	2 5. 2g																					
中 7 2 2kcal	3 0. 8g																					
エネルギー	たんぱく質																					
小 5 8 7kcal	2 1. 5g																					
中 7 3 9kcal	2 6. 6g																					
エネルギー	たんぱく質																					
小 6 0 2kcal	2 9. 0g																					
中 7 6 3kcal	3 5. 9g																					
<p>17日</p> <p>海の日</p>	<p>18日</p> <p>給食中止日</p>	<p>19日</p> <p>給食中止日</p>	<p>20日</p> <p>給食中止日</p>																			
<p>暑い時期の食事のとり方</p> <p>あつ なつ しょくじ かつ</p> <p>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。</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>うなぎ たこ</p> <p>とうもろこし たちうお</p> <p>えだまめ</p> <p>きゅうり</p> <p>ピーマン</p> <p>かぼちゃ</p> <p>すいか</p> <p>トマト</p> <p>なす</p> <p>ゴーヤ</p>	<p>味のめぐり【広島県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『広島県』です。</p> <p>『あなご飯』は、あなごをかば焼きにしたものをそき切りにし、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、大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。</p>																				

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(長崎) あなご(山口) しゃも(ルウエー) 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・愛知) 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。
 ※ 味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 ※ 旬…旬の食材を生かした献立
 ※ とれたて産地の日…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きます。
 ※ 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>

