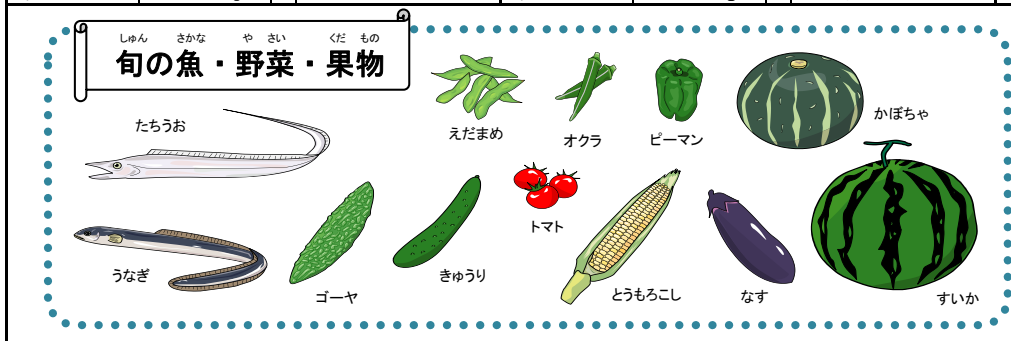


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
 しっかり食べて、 夏バテを予防しましょう 		1日 とりにくとアーモンドのあおなえ パン すいか ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>28.9g</td></tr><tr><td>中 785kcal</td><td>35.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	28.9g	中 785kcal	35.9g	2日 旬…夏野菜カレー くきわかめのサラダ ゼリー もちむぎごはん なつやさいカレー(ルウ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 588kcal</td><td>18.4g</td></tr><tr><td>中 741kcal</td><td>22.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	18.4g	中 741kcal	22.0g	3日 フレンチサラダ パン ししゃもフライ 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 617kcal</td><td>29.9g</td></tr><tr><td>中 771kcal</td><td>36.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	29.9g	中 771kcal	36.7g	4日 行事食…七夕(そうめん汁) しそひきあえ はものてんぷら 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 604kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	24.7g	中 755kcal	30.3g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 629kcal	28.9g																																						
中 785kcal	35.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 588kcal	18.4g																																						
中 741kcal	22.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	29.9g																																						
中 771kcal	36.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 604kcal	24.7g																																						
中 755kcal	30.3g																																						
7日 おひたし えびのてんぷら ごはん いそに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>28.7g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>35.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	28.7g	中 755kcal	35.6g	8日 とりにくとペンネのトマトソースに こくとうパン 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 571kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 719kcal</td><td>34.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	28.2g	中 719kcal	34.9g	9日 旬…夏野菜カレー ごまあえ ホキのからあげ 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 608kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	24.8g	中 760kcal	30.6g	10日 パンサンスー パイナップル 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 581kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>28.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	23.0g	中 742kcal	28.6g	11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 なすのみそじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>18.3g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>22.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	18.3g	中 786kcal	22.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 591kcal	28.7g																																						
中 755kcal	35.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 571kcal	28.2g																																						
中 719kcal	34.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	24.8g																																						
中 760kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 581kcal	23.0g																																						
中 742kcal	28.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 627kcal	18.3g																																						
中 786kcal	22.0g																																						
14日 かわりきんぴら もちむぎごはん しみどうふどんぶり(ぐ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 585kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	23.9g	中 755kcal	30.1g	15日 旬…夏野菜のスパゲッティ ごまドレッシング のむヨーグルト 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 586kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	24.7g	中 735kcal	30.1g	16日 すぶた ごはん ちゅうかスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>中 775kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	23.8g	中 775kcal	29.6g	17日 すもの うなぎごはん けんちんじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>27.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	22.1g	中 714kcal	27.5g	18日 終業式							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 585kcal	23.9g																																						
中 755kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 586kcal	24.7g																																						
中 735kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 601kcal	23.8g																																						
中 775kcal	29.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	22.1g																																						
中 714kcal	27.5g																																						



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) くきわかめ(宮城・岩手・徳島) ひじき(松山・韓国) バイナップル(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>



<松山市HP>