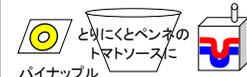
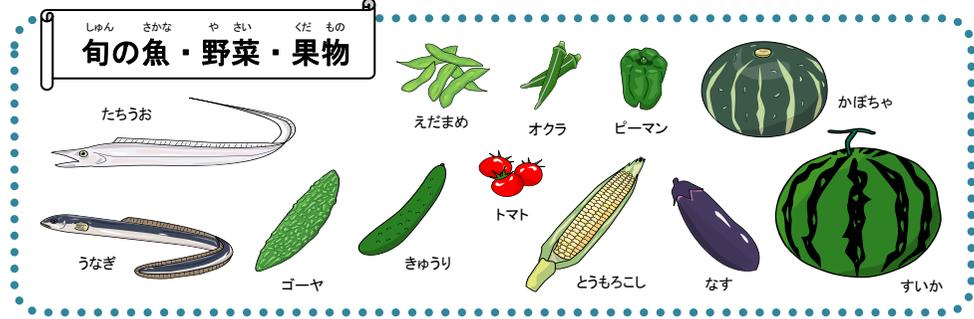


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
 <p>しっかり食べて、夏バテを予防しましょう</p> 	<p>1日</p>  <p>フルーツあえ ミネストローネ</p> <p>パン とりにのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	28.7g	中 778kcal	35.5g	<p>2日 旬…夏野菜カレー</p>  <p>きわかめのサラダ のむヨーグルト</p> <p>ごはん なつやさいカレー(ルー)</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>3日</p>  <p>パンサンスー</p> <p>ごはん はっほうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.0g	中 729kcal	29.8g	<p>4日 行事食…七夕(そうめん汁)</p>  <p>しそひきあえ はもてんぶら</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 633kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	24.7g	中 784kcal	30.3g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	28.7g																																	
中 778kcal	35.5g																																	
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 566kcal	24.0g																																	
中 729kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	24.7g																																	
中 784kcal	30.3g																																	
<p>7日</p>  <p>おひたし えびのてんぶら</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 588kcal</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	29.1g	中 751kcal	36.2g	<p>8日</p>  <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん 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 608kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	27.6g	中 764kcal	33.9g	<p>9日 味めぐり…福井県</p>  <p>ごまあえ 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 613kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	24.8g	中 767kcal	30.6g	<p>10日</p>  <p>アーモンドあえ ししゃもフライ</p> <p>ごはん じゃがいものカレーに</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>20.2g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>24.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	20.2g	中 745kcal	24.3g	<p>11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 なすのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>20.3g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	20.3g	中 777kcal	25.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	29.1g																																	
中 751kcal	36.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	27.6g																																	
中 764kcal	33.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	24.8g																																	
中 767kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	20.2g																																	
中 745kcal	24.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	20.3g																																	
中 777kcal	25.5g																																	
<p>14日</p>  <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎ ごはん しみどうふ どんぶり(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>23.7g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	23.7g	中 750kcal	30.0g	<p>15日 旬…夏野菜のスパゲッティ</p>  <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>パン なつやさいのスパゲッティ</p> <p>だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	25.1g	中 754kcal	31.4g	<p>16日</p>  <p>すぶた</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 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	<p>17日</p>  <p>とりにくとペンネのトマトソースに パイナップル</p> <p>パン 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 573kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	27.5g	中 729kcal	33.1g	<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 581kcal	23.7g																																	
中 750kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	25.1g																																	
中 754kcal	31.4g																																	
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 573kcal	27.5g																																	
中 729kcal	33.1g																																	



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>

