

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>なつ やさい た 夏野菜を食べよう</p> <p>夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。</p> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p>																																		
<p>しゆん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p>																																		
<p>4日</p> <p>赤 ごぼう サラダ 黄 チーズ 緑 もちむぎ ごはん なつやさいカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	21.1g	中 800kcal	25.4g	<p>ぎゅうにゅう とりにく 赤 ごんぶ 黄 チーズ さとう もちむぎ くろごとう あぶら じゃがいも 緑 にんにく きゅうり なす きゅうり キャベツ さいやんげん にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>35.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	28.7g	中 777kcal	35.8g	<p>6日 旬…夏野菜のスパゲティ</p> <p>赤 コーン サラダ 黄 パン なつやさいのスパゲティ すいか 緑 たまねぎ にんにく なす ズッキーニ ピーマン きゅうり にんじん すいか トマト マッシュルーム</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	22.7g	中 728kcal	28.4g	<p>7日 味めぐり…鳥取県</p> <p>赤 チンゲンサイのおひたし 黄 かきあげ 緑 だいせん おこわ おひたし じゃぶに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 737kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	22.7g	中 737kcal	28.4g	<p>8日</p> <p>赤 のり 黄 ゆずふうみづけ 緑 えびのてんぷら しおあげ ごはん かきたま じる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table> <p>てんむすの つくりかた のり しおあげ ごはん えび てんぷら</p>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	26.6g	中 726kcal	32.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	21.1g																																	
中 800kcal	25.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	28.7g																																	
中 777kcal	35.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	22.7g																																	
中 728kcal	28.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	22.7g																																	
中 737kcal	28.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	26.6g																																	
中 726kcal	32.4g																																	
<p>11日</p> <p>赤 かふう サラダ 黄 ごはん こうやどうふのちゅうかいため 緑 しめじ キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	23.5g	中 723kcal	30.1g	<p>12日</p> <p>赤 すもの 黄 ちくわのいそべあげ 緑 こくまいり ごはん わかめ うどん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	23.8g	中 725kcal	29.2g	<p>13日</p> <p>赤 チリコン カン 黄 パン やさいたつぷり スープ ポテトチップス 緑 パセリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	28.3g	中 752kcal	34.9g	<p>14日 どれだて感謝の日…長なすのみそ汁</p> <p>赤 いそあえ 黄 ごはん ながなすのみそ汁 緑 ごはん ながなすのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.2g	中 747kcal	32.0g	<p>15日</p> <p>赤 フレンチ サラダ 黄 ひめむぎパン えだまめ スープ ホキのゆかりあげ 緑 ホキのゆかりあげ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>36.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	29.6g	中 776kcal	36.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 558kcal	23.5g																																	
中 723kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	23.8g																																	
中 725kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	28.3g																																	
中 752kcal	34.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	26.2g																																	
中 747kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	29.6g																																	
中 776kcal	36.5g																																	
<p>18日</p> <p>海の日</p> <p>湯山中美術部 A.Yさん</p>	<p>19日</p> <p>ゼリー 赤 たいの あまからに 黄 ゆかり ごはん すまし じる 緑 しょうが</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	21.5g	中 756kcal	26.2g	<p>20日</p> <p>終業式</p> <p>湯山中美術部 A.Yさん</p>	<p>味めぐり (鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鳥取県』です。 『大山おこわ』は、大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、県西部地区の郷土料理です。もち米を、にんじん、ごぼう、しいたけなどと一緒だし汁でじっくり蒸して作りますが、給食では炊込みおこわにします。もともとは汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれていましたが、明治以降に大山隠岐国立公園の名をとり『大山おこわ』と呼ばれるようになりました。</p>																									
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	21.5g																																	
中 756kcal	26.2g																																	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) たちうお(長崎) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ(平天(北海道) ちくわ(インド) ゴーヤ(宮崎) れんこん(徳島) 枝豆(愛媛・北海道・徳島) 大豆(北海道) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・ニュージーランド) 長なす(愛媛・熊本・松山) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・北海道) ピーマン(宮崎・愛媛・長野) トマト(愛媛・熊本・高知・北海道) ひじき(松山) わかめ(宮城) 荳わかめ(徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野) たまねぎ(松山・愛媛) とうもろこし(北海道) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・大分・千葉・山形・長野・新潟)

※ (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。
 ※ 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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
 どれだて感謝の日…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かえます。
 ※ 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

