

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	わかめのゆでずのものとうもろこし たこめし いぎすどうふ しらたまのすましじる ぎゅうにゅう 今治市の郷土料理	あかい	きいろ	みどりいろ	527 669
4(月)	じゃこサラダ コーンパン なすのラザニア なつやさいポトフ ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	648 795
5(火)	おかかあえ きなこめ ごはん ぶたにくとトマトのチーズやき こうやどうふのたまご カルシウムの日 ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	671 851
6(水)	むぎごはん ひじきのあまずあえ かぼちゃのはるまき ぎゅうどん かけてたべてね FCMBARI ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	693 866
7(木)	コッペパン きらきら たなばた サラダ ハンバーグ そうめんスープ ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	614 747
8(金)	ごはん れいしゃぶサラダ なっとうのかきあげ マーボーなす ピースの日 ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	698 855
11(月)	コッペパン なすとツナのサラダ かぼちゃのグラタン ラビオリスープ はちみつ&マーガリン 料理の紹介メニュー ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	625 759
12(火)	ごはん たこのマリネ なつやさいのすばた オクラとたまごのスープ 給食だよりの紹介メニュー ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	616 781
13(水)	ごはん たくあんとおおじそのサラダ えだまめとポテトのマヨネーズやき かぼちゃのミルクそぼろに ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	648 823
14(木)	バーガーパン わかめのサラダ じゃこカツ はさんでたべてね ラタトゥイユ ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	652 805
15(金)	むぎごはん パインサラダ まめのオムレツ なつやさいカレー ぎゅうにゅう	あかい	きいろ	みどりいろ	629 801

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
19(火)	きりぼしだいこんのマンゴー ごはん おびてん かぼちゃのみそじる ぎゅうにゅう 宮崎県の郷土料理	あかい	きいろ	みどりいろ	631 878

### カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して、食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 小松菜などの青菜
- ひじき
- 切り干し大根
- 干しエビ

### 給食の献立紹介

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。

## ★ なすとツナのサラダ (11日) ★

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。

### ～ 愛媛で採れるなす ～

**伊予なす**

- 濃い黒紫色
- ツヤがあり、皮がしっかりしている

**松山長なす**

- 細長い形
- 皮も実もやわらかい

**絹皮なす**

- 大きい卵型
- 皮が薄くてやわらかい

なすの皮には、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化作用があります。老化やがんの予防、悪い生活習慣が原因でなりやすい動脈硬化の予防に役立つといわれています。

### 夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくれます。

トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等