



Main table containing school lunch menus for 15 days, including items like rice, soup, and side dishes, along with energy and protein values.

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 (6日) ★

給食の献立紹介 section with ingredients list (なす, おろししょうが, ツナ缶, レッドオニオン, ねぎ) and a '冷やして食べるとおいしいよ!' callout.

作り方 (Preparation) section with 4 steps for making the eggplant and tuna salad.

愛媛で採れるなす (Ehime-grown eggplants) section featuring images of different varieties like 伊予なす, 松山長なす, and 絹皮なす, along with their benefits.

夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう! (Eat summer vegetables to get through summer!) section with a basket of vegetables and text about hydration and vitamins.

Bottom right section with health tips: 夏休みの食生活 (Summer holiday eating habits), 何でも食べて丈夫な体をつくろう (Eat anything to build a strong body), 冷たいものとり過ぎに気をつけよう (Be careful not to eat too many cold things), and 野菜をしっかりと食べよう (Eat vegetables properly).

Summary table for energy (エネルギー) and protein (たんぱく質) intake for elementary and middle school students.

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ※栄養価は食品成分表七訂を使用しています。 ※旬の食材は字体を変えています。

給食がない日 (No school lunch days): 吉海小 11日, 大島中 1日(2,3年生), 15日(1年生)