

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ にい が た けん 味めぐり【新潟県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『新潟県』です。『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。前日から半日かけて準備する『黄金汁』は、大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に越後野菜の大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにやく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。各家庭の畑でとれた野菜を使って『豊作祝い』として作ることから、『黄金汁』の名前がつけられたといわれています。</p>  </div>																																		
<p>6日 ごまずあえ</p>  <p>赤 とりにく カラフししゃも(かへり)</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.4 g	中 7.8 kcal	3.0 g	<p>7日 ナムル</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.2 kcal	2.5 g	中 7.9 kcal	3.1 g	<p>8日 はくさいのごまあえ</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.3 g	中 7.8 kcal	2.9 g	<p>9日 ちゅうかふう たきこみごはん</p>  <p>赤 とりにく くきわかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ コーン みかん</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中 7.3 kcal</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.2 g	中 7.3 kcal	2.7 g	<p>10日 フレンチサラダ</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.7 kcal	2.6 g	中 7.2 kcal	3.2 g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.0 kcal	2.4 g																																	
中 7.8 kcal	3.0 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.2 kcal	2.5 g																																	
中 7.9 kcal	3.1 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.0 kcal	2.3 g																																	
中 7.8 kcal	2.9 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.9 kcal	2.2 g																																	
中 7.3 kcal	2.7 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.7 kcal	2.6 g																																	
中 7.2 kcal	3.2 g																																	
<p>13日 こまつなのおひたし</p>  <p>赤 とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.8 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.8 kcal	2.3 g	中 7.4 kcal	2.8 g	<p>14日 たいめし</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.7 kcal	2.1 g	中 7.2 kcal	2.6 g	<p>15日 ヨーグルト</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.8 g	中 7.6 kcal	3.4 g	<p>16日 旬…れんこんのかきあげ</p>  <p>赤 とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 7.3 kcal</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.3 g	中 7.3 kcal	2.9 g	<p>17日 こめこパン</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.8 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.8 kcal	2.8 g	中 7.2 kcal	3.5 g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.8 kcal	2.3 g																																	
中 7.4 kcal	2.8 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.7 kcal	2.1 g																																	
中 7.2 kcal	2.6 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.3 kcal	2.8 g																																	
中 7.6 kcal	3.4 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.0 kcal	2.3 g																																	
中 7.3 kcal	2.9 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.8 kcal	2.8 g																																	
中 7.2 kcal	3.5 g																																	
<p>20日 ごまドレッシング</p>  <p>赤 とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.0 g	中 8.2 kcal	2.4 g	<p>21日 行事食…和食の日</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.4 g	中 7.7 kcal	3.0 g	<p>22日 ホキのオランダあげ</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.1 kcal	2.5 g	中 7.6 kcal	3.0 g	<p>23日 きんろうかんしゃひ</p>  <p>赤 とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.6 g	中 7.5 kcal	3.7 g	<p>24日 かいそうサラダ</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.6 g	中 7.5 kcal	3.7 g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.3 kcal	2.0 g																																	
中 8.2 kcal	2.4 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.9 kcal	2.4 g																																	
中 7.7 kcal	3.0 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.1 kcal	2.5 g																																	
中 7.6 kcal	3.0 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.9 kcal	2.6 g																																	
中 7.5 kcal	3.7 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.9 kcal	2.6 g																																	
中 7.5 kcal	3.7 g																																	
<p>27日 味めぐり…新潟県</p>  <p>赤 とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.7 kcal	2.5 g	中 7.2 kcal	3.1 g	<p>28日 スイートポテト</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.0 g	中 7.9 kcal	2.4 g	<p>29日 赤いコンカン</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>中 8.0 kcal</td><td>3.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	3.0 g	中 8.0 kcal	3.8 g	<p>30日 きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p>  <p>赤 たまご にぼし たこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶ アーモンド</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.4 g	中 7.2 kcal	3.1 g	<p>旬の魚・野菜・果物</p>  <p>れんこん りんご さば こめ(しんまい) ふゆキャベツ みかん ほうれんそう</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.7 kcal	2.5 g																																	
中 7.2 kcal	3.1 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.3 kcal	2.0 g																																	
中 7.9 kcal	2.4 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.3 kcal	3.0 g																																	
中 8.0 kcal	3.8 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.0 kcal	2.4 g																																	
中 7.2 kcal	3.1 g																																	

松山市学校給食の今日の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) たこ(愛媛) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 打豆(福井) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) じゃがいも(北海道) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) きわかめ(徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(愛媛・長崎・熊本・大分・岩手・青森) 白菜(愛媛・長野・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(千葉) ひじき(松山)

※【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】

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

※ 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、不明な点がございましたら、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>

