

Month header table with columns for 月曜日 (Monday), 火曜日 (Tuesday), 水曜日 (Wednesday), 木曜日 (Thursday), 金曜日 (Friday).

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。



旬の魚・野菜・果物



4日 menu: わかめごはん, にゅうめん, エネルギー 570kcal, たんぱく質 19.8g.

5日 menu: カラフルナムル, パン, ようふう, エネルギー 587kcal, たんぱく質 27.6g.

6日 menu: ゼリー, しょうゆめし, すましじる, エネルギー 603kcal, たんぱく質 24.1g.

7日 menu: ホキのレモン汁, ごはん, ワンタンスープ, エネルギー 574kcal, たんぱく質 23.6g.

8日 menu: そくせきづけ, さばのみぞれ, もちむぎごはん, みそじる, エネルギー 641kcal, たんぱく質 23.3g.

9日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 707kcal, たんぱく質 30.8g.

10日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 609kcal, たんぱく質 21.6g.

11日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 786kcal, たんぱく質 26.9g.

12日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 571kcal, たんぱく質 20.0g.

13日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 741kcal, たんぱく質 24.9g.

14日 menu: レモンふうみづけ, ししゃものからあげ, ごはん, にくじゃが, エネルギー 586kcal, たんぱく質 23.3g.

15日 menu: きわわめんのサラダ, パン, ポークビーンズ, なし, エネルギー 622kcal, たんぱく質 28.5g.

16日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 776kcal, たんぱく質 35.1g.

17日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 609kcal, たんぱく質 21.6g.

18日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 786kcal, たんぱく質 26.9g.

19日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 571kcal, たんぱく質 20.0g.

20日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 741kcal, たんぱく質 24.9g.

21日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 571kcal, たんぱく質 20.0g.

22日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 653kcal, たんぱく質 26.1g.

23日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 816kcal, たんぱく質 31.9g.

24日 menu: しそひきえ, いかのみそ, いかのさらさあげ, ごはん, ぶたじる, エネルギー 569kcal, たんぱく質 25.2g.

25日 menu: コーンサラダ, パン, クリームスープ, こぼしのいそかあげ, エネルギー 580kcal, たんぱく質 25.5g.

26日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 729kcal, たんぱく質 27.4g.

27日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 586kcal, たんぱく質 23.3g.

28日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 746kcal, たんぱく質 28.8g.

29日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 596kcal, たんぱく質 24.8g.

30日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 744kcal, たんぱく質 30.2g.

31日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 572kcal, たんぱく質 26.3g.

32日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 820kcal, たんぱく質 36.9g.

33日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 572kcal, たんぱく質 26.3g.

34日 menu: しそひきえ, いかのみそ, いかのさらさあげ, ごはん, ぶたじる, エネルギー 723kcal, たんぱく質 31.2g.

35日 menu: コーンサラダ, パン, クリームスープ, こぼしのいそかあげ, エネルギー 720kcal, たんぱく質 31.6g.

36日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 580kcal, たんぱく質 25.5g.

37日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 720kcal, たんぱく質 31.6g.

38日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 596kcal, たんぱく質 24.8g.

39日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 744kcal, たんぱく質 30.2g.

40日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 572kcal, たんぱく質 26.3g.

41日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 729kcal, たんぱく質 32.9g.

42日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 593kcal, たんぱく質 21.8g.

43日 menu: しょうゆめし, さとう, みかんゼリー, うめ, エネルギー 757kcal, たんぱく質 25.5g.

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地: 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししゃも(アイスランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐(あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・長野・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) 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 ※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。 ※ 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 <松山市HP>

