

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p>あじ ぶくおかけん 味めぐり (福岡県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、「福岡県」です。 『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。</p> 											
<p>6日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>さんしょくあえ ふたにくのころもあげ うめごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.0g 中 723kcal 29.3g</p>		<p>7日</p> <p>チャーコンカン パン キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.5g 中 743kcal 34.1g</p>		<p>8日</p> <p>チンゲンサイのおひたし ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 549kcal 22.2g 中 708kcal 25.8g</p>		<p>9日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ パン アーモンドいりカミカミチップ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 24.3g 中 703kcal 30.9g</p>		<p>10日</p> <p>くるみあえ ごはん いかのからあげ とうふのカレーいじめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 29.1g 中 801kcal 35.9g</p>		<p>11日</p> <p>さきほしだいごん キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.3g 中 718kcal 26.6g</p>	
<p>13日 味めぐり…福岡県 キャベツのおひたし</p> <p>ちくわ たまご たい ごめ こんにやく あぶら さとう さきほしだいごん さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.5g 中 730kcal 31.4g</p>		<p>14日</p> <p>ごまドレッシング サラダ ひめむぎパン ソース スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 23.3g 中 717kcal 29.5g</p>		<p>15日</p> <p>あげじゃが きんぴら もちむぎ ごはん おやこ どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.6g 中 777kcal 32.2g</p>		<p>16日</p> <p>とりにく トマトソースに のむヨーグルト パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 30.8g 中 699kcal 38.5g</p>		<p>17日</p> <p>すだちふうみづけ のり あじフライ ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.3g 中 718kcal 26.6g</p>		<p>18日</p> <p>きゅうり ぶたにく たまご たい ごめ こんにやく あぶら さとう さきほしだいごん さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.3g 中 718kcal 26.6g</p>	
<p>20日</p> <p>えびの からあげ ぶたにく しょうがやきチャーハン ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 26.0g 中 762kcal 33.1g</p>		<p>21日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>グリーンアスパラガスの サラダ パン キャロット スープ だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.4g 中 707kcal 30.0g</p>		<p>22日</p> <p>かぼちゃとにぼしの かきあげ ごこまいりごはん にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 21.9g 中 723kcal 26.8g</p>		<p>23日</p> <p>ホキの ピリカラフル パン やさしいつぶり スープ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 28.1g 中 712kcal 35.3g</p>		<p>24日</p> <p>ごま サラダ もちむぎ ごはん ドライカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 792kcal 34.2g</p>		<p>25日</p> <p>きゅうり ぶたにく たまご たい ごめ こんにやく あぶら さとう さきほしだいごん さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.3g 中 718kcal 26.6g</p>	
<p>27日</p> <p>そくせきづけ とりにく だいず あげ ひらてん かたししやも(か'リ) ごめ こんにやく あぶら さとう さきほしだいごん さやいんげん キャベツ たくあん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 23.2g 中 791kcal 30.1g</p>		<p>28日</p> <p>きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ パン あつあげいり はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 28.9g 中 717kcal 36.1g</p>		<p>29日</p> <p>ごまあえ さばのみぞれに ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.1g 中 756kcal 30.6g</p>		<p>30日</p> <p>だいごん サラダ こくとうパン ようふう にごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 22.7g 中 704kcal 27.9g</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの あじ メロン じゃがいも たまねぎ びわ グリーン アスパラガス</p>			

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししやも(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいごん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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】
 ※ 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

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html> 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>