

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。</p> <p>『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。</p> <p>『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡底部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。</p>				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま、はも、ながなす、すだち、なし、たちうお、さといも、きゅうり、ぶどう</p>				
<p>4日</p> <p>赤: バイナップル、かいそう、サラダ</p> <p>黄: ごはん、シーフードカレー(ルウ)</p> <p>緑: エネルギー 2.1. 5g, たんぱく質 2.6. 0g</p>	<p>5日</p> <p>赤: そくせきづけ</p> <p>黄: ごはん、いそに</p> <p>緑: エネルギー 2.5. 9g, たんぱく質 3.2. 8g</p>	<p>6日</p> <p>赤: カラフルナムル</p> <p>黄: パン、ようふう、にこみ</p> <p>緑: エネルギー 2.9. 0g, たんぱく質 3.5. 9g</p>	<p>7日</p> <p>赤: ゼリー、ぶたにくのうめあげ</p> <p>黄: しょうゆめし、すましじる</p> <p>緑: エネルギー 2.5. 5g, たんぱく質 3.2. 7g</p>	<p>8日</p> <p>赤: ホキのレモン</p> <p>黄: パン、ミネストローネ</p> <p>緑: エネルギー 2.7. 2g, たんぱく質 3.3. 5g</p>
<p>11日</p> <p>赤: かふうサラダ</p> <p>黄: ごはん、こうやどうふのたまごじ</p> <p>緑: エネルギー 2.1. 7g, たんぱく質 2.6. 4g</p>	<p>12日</p> <p>赤: アーモンドあえ</p> <p>黄: ごはん、にじやが</p> <p>緑: エネルギー 2.5. 5g, たんぱく質 3.1. 5g</p>	<p>13日</p> <p>赤: きわかめのサラダ</p> <p>黄: パン、ポーク、ビーンズ</p> <p>緑: エネルギー 2.8. 4g, たんぱく質 3.5. 1g</p>	<p>14日</p> <p>赤: アーモンド、ナムル</p> <p>黄: キムチごはん、ちゅうかコーン、スープ</p> <p>緑: エネルギー 2.4. 3g, たんぱく質 2.9. 5g</p>	<p>15日</p> <p>赤: コーン、サラダ</p> <p>黄: パン、クリーム、スープ</p> <p>緑: エネルギー 2.5. 3g, たんぱく質 3.1. 2g</p>
<p>敬老の日</p>				
<p>18日</p> <p>赤: かわりきんぴら</p> <p>黄: もちむぎ、ごはん</p> <p>緑: エネルギー 2.7. 1g, たんぱく質 3.3. 1g</p>	<p>19日</p> <p>赤: ごまあえ</p> <p>黄: うめごはん、さわにわん</p> <p>緑: エネルギー 2.7. 4g, たんぱく質 3.3. 4g</p>	<p>20日</p> <p>赤: しょうゆドレッシング、サラダ</p> <p>黄: スイートポテト、ビーフ、いため</p> <p>緑: エネルギー 2.4. 4g, たんぱく質 3.0. 6g</p>	<p>21日</p> <p>赤: おひたし</p> <p>黄: さばのみぞれ、もちむぎ、ごはん、せつがじる</p> <p>緑: エネルギー 2.3. 0g, たんぱく質 2.9. 2g</p>	<p>22日</p> <p>赤: ジャム、とりにくのピリカラフル</p> <p>黄: パン、たまごスープ</p> <p>緑: エネルギー 2.9. 4g, たんぱく質 3.7. 5g</p>
<p>25日</p> <p>赤: のむヨーグルト</p> <p>黄: もちむぎ、ごはん</p> <p>緑: エネルギー 2.7. 1g, たんぱく質 3.3. 1g</p>	<p>26日</p> <p>赤: しそひじきあえ</p> <p>黄: いかのさかさあげ</p> <p>緑: エネルギー 2.4. 4g, たんぱく質 2.9. 9g</p>	<p>27日</p> <p>赤: ひめむぎパン、フレンチ、サラダ</p> <p>黄: ひめむぎパン、ツナ、スパゲティ</p> <p>緑: エネルギー 2.2. 4g, たんぱく質 2.7. 6g</p>	<p>28日</p> <p>赤: すもの(いもたき)</p> <p>黄: ごはん、いもたき</p> <p>緑: エネルギー 2.1. 6g, たんぱく質 2.6. 1g</p>	<p>29日</p> <p>赤: とりにくのトマトソース</p> <p>黄: ことうパン、やさいスープ</p> <p>緑: エネルギー 2.8. 4g, たんぱく質 3.5. 2g</p>

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) 押もち麦(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。