



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>ご家庭で食べられて いる献立を、学校給食 に取り入れました。 お楽しみに！</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>愛媛県の味めぐり</b></p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。 「おもぶり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味をつけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを方言で「もぶる」ということから、この名前がついたといわれています。他にも「もぶり飯」や「もぶり餅」などとも呼ばれます。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>かつお、にら、さそめ、えんどうまめ、たまねぎ、かわちばんかん、新茶</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>1日 旬…そら豆のかきあげ</b></p> <p>そらめめのかきあげ、つくだに、ごはん、さわにわん</p> </div> </div>				
<p>みどりの日</p>				
<p>こどもの日</p>				
<p>振替休日</p>				
<p><b>4日</b></p> <p>ナムル、ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.9g 中 760kcal 31.8g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>わかどりのからあげ、えんどうおこわ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 23.6g 中 712kcal 29.0g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、こめこパン、ひじきスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.7g 中 753kcal 35.1g</p>	<p><b>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>おこのみ、ちやめし、たまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 20.7g 中 822kcal 25.1g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ヨーグルト、パン、カレー、ビーンス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 28.8g 中 863kcal 35.0g</p>
<p><b>11日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、だいず、ぶたにく、とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.9g 中 760kcal 31.8g</p>	<p><b>12日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>わかどりのからあげ、さんしょくあえ、えんどうおこわ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 23.6g 中 712kcal 29.0g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、こめこパン、ひじきスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.7g 中 753kcal 35.1g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>いかのごまあげ、(中)なつとう、すだちふみづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 25.5g 中 823kcal 34.5g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ホキのケチャップいため、パン、やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.3g 中 801kcal 37.4g</p>
<p><b>18日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりもものネギダレソテー、いよかんもち</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 26.5g 中 846kcal 32.4g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>さばのみそに、いそあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.1g 中 806kcal 31.0g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ごまドレッシングサラダ、ひめむぎパン、カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.2g 中 743kcal 27.3g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ホキのレモンに、チキンピラフ、コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 25.8g 中 756kcal 33.1g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>かふうサラダ、ことうパン、こらやどろふのちゅうかい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.7g 中 796kcal 33.9g</p>
<p><b>25日</b></p> <p>かいそうサラダ、もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 20.0g 中 778kcal 24.2g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>ホキのたつたあげ、ごまあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 28.9g 中 828kcal 35.9g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>イタリアンサラダ、ケチャップ、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.3g 中 783kcal 31.0g</p>	<p><b>28日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>「りょう」でくぼる、こいわしのからあげ、おもぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.7g 中 759kcal 30.2g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>きわかめのサラダ、パン、じゃがいものベーコン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 25.0g 中 807kcal 31.0g</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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(鹿児島・長崎) 人参(徳島・長崎・熊本) 玉葱(愛媛) 大根(長崎・香川・熊本・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) キャベツ(愛媛・熊本・大分・愛知) こまつな(愛媛・福岡・宮崎) にら(高知・宮崎) ピーマン(宮崎・高知) 京ねぎ(鳥取・大分) ねぎ(香川・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本) にんにく(青森・愛媛・香川) セロリ(福岡・熊本・長野・静岡) ごぼう(岡山・北海道) そら豆(愛媛) ぶんど豆(愛媛・和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) ミントマト(愛媛・熊本・宮崎・香川) 河内晩柑(愛媛) 若布(宮城・岩手) 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。  
 ※ 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。  
 ※ 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>