

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<div data-bbox="680 189 891 235" data-label="Section-Header"> <p>味のめぐり【愛媛県】</p> </div> <div data-bbox="167 241 1086 417" data-label="Text"> <p>今月の味のめぐり献立は、『愛媛県』です。  <b>『しょうゆ飯』</b>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。  <b>『鶏肉の梅揚げ』</b>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。</p> </div> <div data-bbox="1119 216 1492 432" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1586 197 1841 241" data-label="Section-Header"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> <div data-bbox="1531 197 2107 432" data-label="Image"> </div>																																		
<div data-bbox="126 463 397 743" data-label="Complex-Block"> <p><b>4日</b></p> <p>赤: わかめ、だし、にぼし</p> <p>黄: わかめごはん、にゅうめん</p> <p>緑: たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんじん、なす、えだまめ、かぼちゃ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 56.4kcal</td><td>1.9. 2g</td></tr> <tr><td>中 72.1kcal</td><td>2.3. 2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 56.4kcal	1.9. 2g	中 72.1kcal	2.3. 2g	<div data-bbox="397 463 617 743" data-label="Complex-Block"> <p><b>5日</b></p> <p>赤: フレンチサラダ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: ようふう、にこみ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 57.4kcal</td><td>2.6. 0g</td></tr> <tr><td>中 71.2kcal</td><td>3.2. 2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 57.4kcal	2.6. 0g	中 71.2kcal	3.2. 2g	<div data-bbox="617 463 891 743" data-label="Complex-Block"> <p><b>6日</b> 味のめぐり…愛媛県</p> <p>赤: かに、とうふ</p> <p>黄: みかんゼリー</p> <p>緑: しょうゆめし、すましる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 57.3kcal</td><td>2.6. 0g</td></tr> <tr><td>中 72.6kcal</td><td>3.3. 2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 57.3kcal	2.6. 0g	中 72.6kcal	3.3. 2g	<div data-bbox="891 463 1111 743" data-label="Complex-Block"> <p><b>7日</b></p> <p>赤: ホキのレモン汁</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 57.4kcal</td><td>2.7. 2g</td></tr> <tr><td>中 74.4kcal</td><td>3.4. 6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 57.4kcal	2.7. 2g	中 74.4kcal	3.4. 6g	<div data-bbox="1111 463 1330 743" data-label="Complex-Block"> <p><b>8日</b></p> <p>赤: かふうサラダ</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: しょうゆ、たまご</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 61.2kcal</td><td>2.3. 7g</td></tr> <tr><td>中 76.5kcal</td><td>2.9. 0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 61.2kcal	2.3. 7g	中 76.5kcal	2.9. 0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 56.4kcal	1.9. 2g																																	
中 72.1kcal	2.3. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.4kcal	2.6. 0g																																	
中 71.2kcal	3.2. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.3kcal	2.6. 0g																																	
中 72.6kcal	3.3. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.4kcal	2.7. 2g																																	
中 74.4kcal	3.4. 6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.2kcal	2.3. 7g																																	
中 76.5kcal	2.9. 0g																																	
<div data-bbox="126 743 397 1023" data-label="Complex-Block"> <p><b>11日</b></p> <p>赤: レモンふうみづけ</p> <p>黄: ししゃものからあげ</p> <p>緑: ごはん、にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 58.7kcal</td><td>2.3. 3g</td></tr> <tr><td>中 77.2kcal</td><td>3.0. 1g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 58.7kcal	2.3. 3g	中 77.2kcal	3.0. 1g	<div data-bbox="397 743 617 1023" data-label="Complex-Block"> <p><b>12日</b></p> <p>赤: パイナップル</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: ちゅうか、スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 59.8kcal</td><td>2.6. 4g</td></tr> <tr><td>中 74.7kcal</td><td>3.3. 3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 59.8kcal	2.6. 4g	中 74.7kcal	3.3. 3g	<div data-bbox="617 743 891 1023" data-label="Complex-Block"> <p><b>13日</b></p> <p>赤: かいそうごまサラダ</p> <p>黄: ちゅうか</p> <p>緑: シーフードカレー</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 58.2kcal</td><td>2.1. 6g</td></tr> <tr><td>中 74.1kcal</td><td>2.6. 4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 58.2kcal	2.1. 6g	中 74.1kcal	2.6. 4g	<div data-bbox="891 743 1111 1023" data-label="Complex-Block"> <p><b>14日</b></p> <p>赤: いかのさらあげ</p> <p>黄: スイートポテパン</p> <p>緑: なし</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 62.6kcal</td><td>2.9. 3g</td></tr> <tr><td>中 78.9kcal</td><td>3.7. 0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 62.6kcal	2.9. 3g	中 78.9kcal	3.7. 0g	<div data-bbox="1111 743 1330 1023" data-label="Complex-Block"> <p><b>15日</b></p> <p>赤: ひじき</p> <p>黄: ちゅうか</p> <p>緑: かきたま</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 56.8kcal</td><td>2.0. 9g</td></tr> <tr><td>中 71.7kcal</td><td>2.5. 9g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 56.8kcal	2.0. 9g	中 71.7kcal	2.5. 9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.7kcal	2.3. 3g																																	
中 77.2kcal	3.0. 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.8kcal	2.6. 4g																																	
中 74.7kcal	3.3. 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.2kcal	2.1. 6g																																	
中 74.1kcal	2.6. 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.6kcal	2.9. 3g																																	
中 78.9kcal	3.7. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 56.8kcal	2.0. 9g																																	
中 71.7kcal	2.5. 9g																																	
<div data-bbox="241 1130 507 1207" data-label="Section-Header"> <p>敬老の日</p> </div>																																		
<div data-bbox="126 1023 397 1304" data-label="Complex-Block"> <p><b>18日</b></p> <p>赤: しょうゆドレッシング</p> <p>黄: ひめむぎパン</p> <p>緑: ツナ、スパゲティ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 63.9kcal</td><td>2.6. 2g</td></tr> <tr><td>中 79.9kcal</td><td>3.2. 0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 63.9kcal	2.6. 2g	中 79.9kcal	3.2. 0g	<div data-bbox="397 1023 617 1304" data-label="Complex-Block"> <p><b>19日</b></p> <p>赤: ヨーグルト</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: レモン、にんじん、たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 59.0kcal</td><td>2.1. 9g</td></tr> <tr><td>中 77.0kcal</td><td>2.7. 6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 59.0kcal	2.1. 9g	中 77.0kcal	2.7. 6g	<div data-bbox="617 1023 891 1304" data-label="Complex-Block"> <p><b>20日</b></p> <p>赤: おひたし</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: みそ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 55.7kcal</td><td>2.3. 1g</td></tr> <tr><td>中 71.2kcal</td><td>2.9. 0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 55.7kcal	2.3. 1g	中 71.2kcal	2.9. 0g	<div data-bbox="891 1023 1111 1304" data-label="Complex-Block"> <p><b>21日</b></p> <p>赤: くきわかめ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: ポーク、ピーズ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 53.3kcal</td><td>2.9. 2g</td></tr> <tr><td>中 81.6kcal</td><td>3.7. 2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 53.3kcal	2.9. 2g	中 81.6kcal	3.7. 2g	<div data-bbox="1111 1023 1330 1304" data-label="Complex-Block"> <p><b>22日</b> 旬…はもの天ぷら</p> <p>赤: そくせきづけ</p> <p>黄: うめごはん</p> <p>緑: さわにわん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 59.2kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 74.1kcal</td><td>3.2. 8g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 59.2kcal	2.6. 5g	中 74.1kcal	3.2. 8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.9kcal	2.6. 2g																																	
中 79.9kcal	3.2. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.0kcal	2.1. 9g																																	
中 77.0kcal	2.7. 6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 55.7kcal	2.3. 1g																																	
中 71.2kcal	2.9. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 53.3kcal	2.9. 2g																																	
中 81.6kcal	3.7. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.2kcal	2.6. 5g																																	
中 74.1kcal	3.2. 8g																																	
<div data-bbox="126 1304 397 1593" data-label="Complex-Block"> <p><b>25日</b></p> <p>赤: きりぼしだいのこ</p> <p>黄: だし、にぼし</p> <p>緑: ごはん、ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 56.2kcal</td><td>2.2. 5g</td></tr> <tr><td>中 71.7kcal</td><td>2.7. 7g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 56.2kcal	2.2. 5g	中 71.7kcal	2.7. 7g	<div data-bbox="397 1304 617 1593" data-label="Complex-Block"> <p><b>26日</b></p> <p>赤: いちごジャム</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: クリーム、スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 59.1kcal</td><td>2.3. 7g</td></tr> <tr><td>中 75.1kcal</td><td>2.9. 0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 59.1kcal	2.3. 7g	中 75.1kcal	2.9. 0g	<div data-bbox="617 1304 891 1593" data-label="Complex-Block"> <p><b>27日</b></p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: キムチごはん</p> <p>緑: ちゅうか、スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 55.7kcal</td><td>2.3. 1g</td></tr> <tr><td>中 71.2kcal</td><td>2.9. 0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 55.7kcal	2.3. 1g	中 71.2kcal	2.9. 0g	<div data-bbox="891 1304 1111 1593" data-label="Complex-Block"> <p><b>28日</b></p> <p>赤: とりにくのトマトソース</p> <p>黄: こくろパン</p> <p>緑: やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 53.3kcal</td><td>2.9. 2g</td></tr> <tr><td>中 81.6kcal</td><td>3.7. 2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 53.3kcal	2.9. 2g	中 81.6kcal	3.7. 2g	<div data-bbox="1111 1304 1330 1593" data-label="Complex-Block"> <p><b>29日</b> 行事食…お月見</p> <p>赤: すもの</p> <p>黄: ちくわのいそべあげ</p> <p>緑: いもたき</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 58.7kcal</td><td>2.1. 8g</td></tr> <tr><td>中 73.6kcal</td><td>2.6. 3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 58.7kcal	2.1. 8g	中 73.6kcal	2.6. 3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 56.2kcal	2.2. 5g																																	
中 71.7kcal	2.7. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.1kcal	2.3. 7g																																	
中 75.1kcal	2.9. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 55.7kcal	2.3. 1g																																	
中 71.2kcal	2.9. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 53.3kcal	2.9. 2g																																	
中 81.6kcal	3.7. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.7kcal	2.1. 8g																																	
中 73.6kcal	2.6. 3g																																	

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・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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
 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>

