



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あおもりけん あじ 青森県の味めぐり</p> <p>今月は、青森県の味めぐりです。「けの汁」は、津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜、油揚げや凍み豆腐などを細かく刻んでみそや醤油などで味付けした汁ものです。また、青森県のいかにの水揚げ量は全国有数です。</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p>	<p>1日</p> <p>こくみん しやくじつ 国民の祝日</p>	<p>2日</p> <p>こくみん きゆうじつ 国民の休日</p>	<p>3日</p> <p>けんぽう きねん 憲法記念日</p>	<p>6日</p> <p>ふりかえきゆうじつ 振替休日</p>
<p>7日</p> <p>あまずあんかけ みそしる</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.7g 中 802kcal 32.1g</p>	<p>8日</p> <p>コーン サラダ ひじき スパゲティ</p> <p>だいちりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.9g 中 800kcal 36.4g</p>	<p>9日</p> <p>旬…えんどうまめ わかどりのからあげ</p> <p>あまずづけ わかたけじり</p> <p>えんどう ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 25.6g 中 791kcal 31.3g</p>	<p>10日</p> <p>ごまドレッシング サラダ じゃがいものベーコンに</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 17.3g 中 783kcal 21.0g</p>	<p>13日</p> <p>いかにからあげ そくせきづけ</p> <p>あおだいず ごはん けの汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.4g 中 756kcal 33.0g</p>
<p>14日</p> <p>フレンチ サラダ チキンピラフ</p> <p>チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 19.9g 中 750kcal 25.0g</p>	<p>15日</p> <p>とりにくのてりやき ポイルやさい</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.8g 中 782kcal 29.2g</p>	<p>16日</p> <p>さばのみそに アーモンドあえ</p> <p>アーモンド けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 25.2g 中 810kcal 31.7g</p>	<p>17日</p> <p>すぶた フルーツパン</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 25.4g 中 793kcal 31.1g</p>	<p>20日</p> <p>カラフル ナムル （中）こざかな</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 25.9g 中 830kcal 34.0g</p>
<p>21日</p> <p>行事食…八十八夜(茶飯) 「りょう」でくぼる</p> <p>こいわしのからあげ レモン ふうみづけ</p> <p>ちやめし ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 25.1g 中 798kcal 31.1g</p>	<p>22日</p> <p>カシューナッツ ヨーグルト あえ</p> <p>パン カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.0g 中 767kcal 31.9g</p>	<p>23日</p> <p>たいのかおりに ベーコンライス</p> <p>たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.6g 中 785kcal 30.7g</p>	<p>24日</p> <p>じゃこカツ しそひじきあえ</p> <p>もちむぎ ごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 780kcal 32.1g</p>	<p>27日</p> <p>こんぶ サラダ もちむぎ ごはん</p> <p>ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.2g 中 822kcal 26.8g</p>
<p>28日</p> <p>ホキのあかしあげ きりぼしだいこんとひじきのもの</p> <p>ごはん たまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 24.8g 中 798kcal 31.2g</p>	<p>29日</p> <p>パンサンスー かわちばんかん</p> <p>ごはん ちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.3g 中 755kcal 28.1g</p>	<p>30日</p> <p>えびのりよくちやこもあげ いそあえ</p> <p>ごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.1g 中 793kcal 32.8g</p>	<p>31日</p> <p>きわかめの サラダ パン</p> <p>カレービーンズ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 28.1g 中 842kcal 34.7g</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉・青森・宮城・岩手・静岡・富山) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ちくわ(アメリカ)・すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) たまねぎ(愛媛) にんじん(徳島・熊本・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にら(高知・宮崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛) こまつな(愛媛・福岡・松山) 大豆(北海道・愛知) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) 河内晩柑(愛媛) 緑茶(愛媛) 番茶(宮崎) もち麦(佐賀) にんにくの芽(愛媛) きわかめ(徳島) わかめ(兵庫) ひじき(松山) れんこん(徳島) たけのこ(熊本) きくらげ(愛媛) しいたけ(北海道) マッシュルーム(岡山)

※(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
 旬…旬の食材を生かした献立
 …このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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