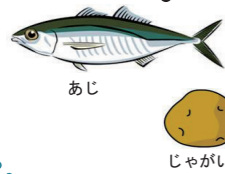




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

旬の魚・野菜・果物



三重県の味めぐり

今月は、三重県の味めぐりです。
 三重県は、温暖な気候で地形にも恵まれていることから、たくさんの農産物があります。その中でも、松阪地方、伊賀地方で育てられる和牛は「松阪牛」「伊賀牛」として有名です。牛は江戸時代ごろまで、田畑を耕したり荷物を運んだりするために飼われていました。しかし、時代の変化とともに食生活も変わり、牛肉が食べられるようになりました。特にこの地域で育った牛は、温暖な気候や澄んだ水、豊富な草に恵まれて肉質のよいものができることから、全国的にも認められるようになりました。今では世界に誇るブランド牛として有名です。



<p>3日</p> <p>かわりきんぴら もちむぎごはん ぶたたまご どんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 26.9g 中 8.07kcal 32.9g</p>	<p>4日 味めぐり…三重県</p> <p>ちくわのいそべあげ すもの ぎゅうめし とうふじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 23.6g 中 7.47kcal 30.0g</p>	<p>5日</p> <p>かいそうサラダ パン ポークビーンズ メロン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 26.8g 中 8.09kcal 32.9g</p>	<p>6日</p> <p>わかどりのゆかりあげ ポイルやさい ごはん かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.9g 中 7.92kcal 31.6g</p>	<p>7日</p> <p>ホキのピリカラフル シーチキンピラフ やさいたっぷりスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 25.6g 中 7.58kcal 32.3g</p>
<p>10日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>わかどりのあまからに こまつなのおひたし うめごはん じゃがいものみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 20.1g 中 7.83kcal 24.4g</p>	<p>11日</p> <p>ししやものからあげ 小2び 中3び そくせきづけ ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.6g 中 7.93kcal 31.3g</p>	<p>12日</p> <p>ひじきサラダ アーモンド ごはん ようふうにこみ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 21.1g 中 8.03kcal 25.1g</p>	<p>13日</p> <p>カラフルナムル ごはん あつあけのちゅうかいため</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 25.4g 中 8.16kcal 32.0g</p>	<p>14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 みかんパン カレースパゲティ トマト</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.70kcal 25.1g 中 8.45kcal 31.7g</p>
<p>17日</p> <p>あじフライ あまずづけ ごはん みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 22.8g 中 7.65kcal 27.0g</p>	<p>18日 とれたて感謝の日…新たまねぎとえびのオープンやき</p> <p>しんたまねぎとえびのオープンやき ごこまいりごはん わかめうどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 24.5g 中 7.26kcal 30.4g</p>	<p>19日 行事食…歯と口の健康週間(カミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ パン クリームスープ カミカミチップ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 23.4g 中 7.50kcal 28.7g</p>	<p>20日</p> <p>ごまドレッシングサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 21.9g 中 8.50kcal 27.6g</p>	<p>21日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため ひゅうがなつゼリー ごはん コーンスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 20.0g 中 7.94kcal 24.7g</p>
<p>24日</p> <p>たらのレモン汁 コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 25.8g 中 8.01kcal 33.8g</p>	<p>25日</p> <p>アーモンドあえ ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 22.4g 中 7.98kcal 28.6g</p>	<p>26日</p> <p>とりにくのトマトソースに こくとうパン わかめスープ フライドポテト</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 25.7g 中 7.96kcal 33.5g</p>	<p>27日</p> <p>いわしのうめに おひたし ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.71kcal 24.4g 中 8.33kcal 29.2g</p>	<p>28日</p> <p>きわわめめのサラダ のむヨーグルト パン ビーフン いため</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.81kcal 27.3g 中 8.46kcal 33.5g</p>

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かつお(愛媛) かつお(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎) 玉葱(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・福岡) きゅうり(愛媛・徳島・宮崎・熊本・高知) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) こまつな(愛媛・徳島) チンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・愛媛) セロリ(長野・静岡) しめじ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川) ミントマト(愛媛・宮崎・香川) クインシーメロン(熊本) わかめ(兵庫) すき昆布(北海道) 荳わかめ(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。
 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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を使った献立
 …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>