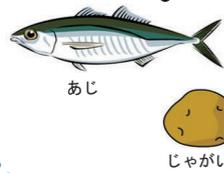




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

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。



3日 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 26.9g 中 807kcal 32.9g	4日 味めぐり…三重県 エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.6g 中 747kcal 30.0g	5日 エネルギー たんぱく質 小 651kcal 26.8g 中 809kcal 32.9g	6日 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.9g 中 792kcal 31.6g	7日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.6g 中 758kcal 32.3g
10日 行事食…入梅(梅ごはん) エネルギー たんぱく質 小 631kcal 20.1g 中 783kcal 24.4g	11日 ししやものからあげ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.6g 中 793kcal 31.3g	12日 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.1g 中 803kcal 25.1g	13日 エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.4g 中 816kcal 32.0g	14日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ エネルギー たんぱく質 小 670kcal 25.1g 中 845kcal 31.7g
17日 あじフライ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.8g 中 765kcal 27.0g	18日 とれたて感謝の日… エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.5g 中 726kcal 30.4g	19日 行事食…歯と口の健康週間(カミカミチップ) エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.4g 中 750kcal 28.7g	20日 エネルギー たんぱく質 小 656kcal 21.9g 中 850kcal 27.6g	21日 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 20.0g 中 794kcal 24.7g
24日 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.8g 中 801kcal 33.8g	25日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.4g 中 798kcal 28.6g	26日 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.7g 中 796kcal 33.5g	27日 エネルギー たんぱく質 小 671kcal 24.4g 中 833kcal 29.2g	28日 エネルギー たんぱく質 小 681kcal 27.3g 中 846kcal 33.5g

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) えりちりめん(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) ミノトマト(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>