

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『しょうゆ飯』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「しょうゆ飯」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。 『鶏肉の梅揚げ』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、天ぷらにしています。</p>				
<p>しゆん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p>				
<p>4日</p> <p>かいそう サラダ ごはん シーフードカレー(レウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 20.9g 中 745kcal 25.2g</p>	<p>5日</p> <p>レモンふうみづけ ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.6g 中 761kcal 31.6g</p>	<p>6日</p> <p>カラフルナムル ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 21.4g 中 738kcal 25.9g</p>	<p>7日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ゼリー とりにくのうめあげ しょうゆめし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.9g 中 749kcal 32.6g</p>	<p>8日</p> <p>ホキのレモン汁 パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 27.1g 中 715kcal 33.3g</p>
<p>11日</p> <p>かふうサラダ ごはん こうやどうふのたまごとし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.5g 中 779kcal 27.4g</p>	<p>12日</p> <p>キャベツのおひたし ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.8g 中 769kcal 31.8g</p>	<p>13日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ スイートポテパン ごはん ビーフンいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.6g 中 778kcal 30.8g</p>	<p>14日</p> <p>(小・中)アーモンド ナムル キムチごはん ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.2g 中 720kcal 29.4g</p>	<p>15日</p> <p>きわかめのサラダ パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.5g 中 787kcal 35.2g</p>
<p>けいろう ひ 敬老の日</p>				
<p>18日</p> <p>ごまあえ うめごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.5g 中 764kcal 33.9g</p>	<p>19日 旬…はもの天ぷら</p> <p>あげぶたにく たまご ごまむぎこ はものてんぷら うめごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.5g 中 764kcal 33.9g</p>	<p>20日</p> <p>とりにくのピリカラフル ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.9g 中 756kcal 31.7g</p>	<p>21日</p> <p>おひたし さばのみぞれに もちむぎごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 22.6g 中 774kcal 28.8g</p>	<p>22日</p> <p>いちごジャム パン クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.1g 中 784kcal 33.5g</p>
<p>25日</p> <p>ポテトのカシ ふうみやき もちむぎごはん おやこどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 550kcal 24.8g 中 704kcal 31.1g</p>	<p>26日</p> <p>しそひじきあえ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 25.2g 中 719kcal 31.1g</p>	<p>27日</p> <p>とりにくのトマトソースに えだまめごはん やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 25.3g 中 729kcal 31.6g</p>	<p>28日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>すもの ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 23.9g 中 791kcal 30.2g</p>	<p>29日</p> <p>フレンチサラダ こくとうパン ツナスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 23.0g 中 715kcal 28.3g</p>

【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・松山) えのきたけ(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】

味めぐり…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立
 …南調理場独自献立

※ 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>



<松山市HP>