



旬の魚・野菜・果物

あじ
じゃがいも
グリーンアスパラガス
ごぼう
たまねぎ
メロン
びわ

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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>3日</p> <p>かわりきんぴら ごはん ぶたたま どんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.9g	中 807kcal	32.9g	<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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	24.4g	中 756kcal	30.6g	<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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	26.8g	中 809kcal	32.9g	<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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.7g	中 776kcal	32.7g	<p>7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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	21.9g	中 850kcal	27.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	26.9g																																	
中 807kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	24.4g																																	
中 756kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	26.8g																																	
中 809kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	25.7g																																	
中 776kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	21.9g																																	
中 850kcal	27.6g																																	
<p>10日 行事食…入梅(梅ごはん) とれたてビチビチ魚の日 たいとアーモンドのかきあげ 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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>19.1g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>23.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	19.1g	中 776kcal	23.4g	<p>11日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ スズメオリジナル献立 グリーンアスパラガスの サラダ ひゅうがなつゼリー シーフードピラフ ようふう にこみ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>23.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.0g	中 770kcal	23.3g	<p>12日 ししゃものからあげ 小2び 中3び そくせきづけ ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 841kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	25.3g	中 841kcal	32.0g	<p>13日 クロスサービスとの コラボメニュー ぶたにくのからあげ カラフルナムル ごはん タツリタン</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 694kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 694kcal	28.6g	中 828kcal	35.1g	<p>14日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチャップ) しょうゆドレッシング サラダ みかんパン クリーム スープ カミカミチップ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	23.4g	中 766kcal	28.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	19.1g																																	
中 776kcal	23.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	23.0g																																	
中 770kcal	23.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 659kcal	25.3g																																	
中 841kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 694kcal	28.6g																																	
中 828kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	23.4g																																	
中 766kcal	28.8g																																	
<p>17日</p> <p>あじフライ あまずづけ ごはん とうふの みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	22.8g	中 765kcal	27.0g	<p>18日 とれたて感謝の日… 新たまねぎのかき揚げ しんたまねぎの かき揚げ ごこまいりごはん わかめ うどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	21.7g	中 789kcal	26.9g	<p>19日</p> <p>ひじき サラダ パン カレー スパゲティ だいずいりこ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 839kcal</td><td>37.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	29.0g	中 839kcal	37.3g	<p>20日</p> <p>ホキの ピリカラフル わかめごはん やさいたっぷり スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.9g	中 764kcal	30.1g	<p>21日 スズメオリジナル献立 いかのてんぷら さんしょくあえ ごはん べっぴん ぶたじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	26.4g	中 776kcal	32.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	22.8g																																	
中 765kcal	27.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	21.7g																																	
中 789kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 655kcal	29.0g																																	
中 839kcal	37.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	23.9g																																	
中 764kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	26.4g																																	
中 776kcal	32.2g																																	
<p>24日</p> <p>たら の レモン コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.8g	中 801kcal	33.8g	<p>25日</p> <p>アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そばろに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	22.4g	中 798kcal	28.6g	<p>26日</p> <p>とりにくの トマトソースに ことうパン わかめ スープ フライドポテト</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.7g	中 796kcal	33.5g	<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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	24.4g	中 833kcal	29.2g	<p>28日</p> <p>きわかめの サラダ のむヨーグルト パン ピーン いため</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 681kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 681kcal	27.3g	中 846kcal	33.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	25.8g																																	
中 801kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	22.4g																																	
中 798kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	25.7g																																	
中 796kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	24.4g																																	
中 833kcal	29.2g																																	
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) 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) ビーマン(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) 荻わかめ(岩手) ひじき(松山)

松山市学校給食の
今日の主な食品の予定産地

※ (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
生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつけます。
※ 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。
※ 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>