

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p>あじ 味のめぐり (福岡県)</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「福岡県」です。</p> <p>『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。</p> 											
<p>6日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>さんしょくあえ ふたにくのころもあげ うめごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.5g 中 734kcal 30.1g</p>		<p>7日 スメオオリジナル献立</p> <p>チリコンカン パン キャベツとベーコンのスープ フライドポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 27.7g 中 753kcal 34.3g</p>		<p>8日</p> <p>チンゲンサイのおひたし ごはん たまごやき きりほしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.0g 中 725kcal 26.9g</p>		<p>9日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりかみかみチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング パン グリーンアスパラガスのクリームスープ アーモンドいりかみかみチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 26.0g 中 729kcal 32.0g</p>		<p>10日</p> <p>えびのからあげ しょうがやきチャーハン ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.1g 中 778kcal 34.0g</p>		<p>11日</p> <p>きゅうにゅう ぶたにく わかめ こめ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら しいたけ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 29.9g 中 819kcal 38.0g</p>	
<p>13日 味のめぐり…福岡県 (とれたてピチピチ魚の日)</p> <p>キャベツのおひたし ごはん がめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.2g 中 740kcal 31.0g</p>		<p>14日 スメオオリジナル献立</p> <p>うめドレッシング ひめむぎパン ソース スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.9g 中 733kcal 31.0g</p>		<p>15日</p> <p>あげじゃが きんぴら 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 636kcal 25.6g 中 807kcal 32.0g</p>		<p>16日 スメオオリジナル献立</p> <p>とりにく トマトソース のむヨーグルト ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 27.9g 中 731kcal 34.8g</p>		<p>17日</p> <p>すだちふうみづけ のり あじフライ ごごまいり けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 22.3g 中 730kcal 26.6g</p>			
<p>20日</p> <p>こんぶ サラダ ごはん もちむぎ ごはん ドライカレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.4g 中 769kcal 31.3g</p>		<p>21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 パン キャロット スープ だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.7g 中 732kcal 31.7g</p>		<p>22日</p> <p>かまぼこ かきあげ ごはん にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 21.8g 中 723kcal 26.6g</p>		<p>23日</p> <p>だいこん サラダ ごはん ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 21.7g 中 731kcal 25.8g</p>		<p>24日</p> <p>ホキの ねぎソース たうえのまぜごはん にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.5g 中 773kcal 35.5g</p>			
<p>27日</p> <p>そくせきづけ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.0g 中 794kcal 29.9g</p>		<p>28日</p> <p>ホキの ピリカラフル パン やさいたっぷり スープ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 29.9g 中 736kcal 37.7g</p>		<p>29日</p> <p>ごまあえ さばのみぞれに ごはん とうふとあげの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.1g 中 756kcal 30.6g</p>		<p>30日</p> <p>きりほしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん あつあけいり はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 21.7g 中 731kcal 25.8g</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ メロン じゃがいも たまねぎ びわ グリーンアスパラガス</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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
旬…旬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。
 ※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html> 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」



松山市HP