

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<div data-bbox="672 183 919 241" data-label="Section-Header"> <p>味のめぐり【愛媛県】</p> </div> <div data-bbox="164 241 1083 434" data-label="Text"> <p>今月の味のめぐり献立は、『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「しょうゆめし」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、唐揚げにしています。</p> </div> <div data-bbox="1111 212 1495 434" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1522 183 2099 434" data-label="Complex-Block"> <div data-bbox="1577 193 1879 241" data-label="Section-Header"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> <div data-bbox="1522 241 2099 434" data-label="Image"> </div> </div>																																		
<div data-bbox="123 463 397 743" data-label="Complex-Block"> <p>4日 久米オリジナル献立</p> <p>きのうにゅうぶたにく えび いか しょうゆたまたご</p> <p>きわかめ ヨーグルト</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ごはん ちゅうかどんぶり(具)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.0g	中 757kcal	32.7g	<div data-bbox="411 463 617 743" data-label="Complex-Block"> <p>5日 どれたてビチビチ魚の日</p> <p>おひたし</p> <p>たちうおのころもあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 648kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	25.6g	中 810kcal	31.2g	<div data-bbox="631 463 891 743" data-label="Complex-Block"> <p>6日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>パン</p> <p>しょうゆめし</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>だいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	27.6g	中 752kcal	34.4g	<div data-bbox="905 463 1111 743" data-label="Complex-Block"> <p>7日 味のめぐり…愛媛県</p> <p>そくせきづけ</p> <p>パン</p> <p>しょうゆめし</p> <p>すましじり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	26.2g	中 726kcal	33.7g	<div data-bbox="1125 463 1385 743" data-label="Complex-Block"> <p>8日</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ホキのレモン</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	27.7g	中 749kcal	33.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	26.0g																																	
中 757kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	25.6g																																	
中 810kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	27.6g																																	
中 752kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	26.2g																																	
中 726kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	27.7g																																	
中 749kcal	33.9g																																	
<div data-bbox="123 753 397 1033" data-label="Complex-Block"> <p>11日</p> <p>つくだに</p> <p>かふうサラダ</p> <p>ごはん しょうゆたまたご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	22.2g	中 788kcal	27.0g	<div data-bbox="411 753 617 1033" data-label="Complex-Block"> <p>12日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ししゃものなんばんづけ</p> <p>ごはん にじやが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	23.7g	中 730kcal	27.2g	<div data-bbox="631 753 891 1033" data-label="Complex-Block"> <p>13日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン</p> <p>クリームスープ</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 666kcal</td><td>31.1g</td></tr> <tr><td>中 835kcal</td><td>38.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	31.1g	中 835kcal	38.6g	<div data-bbox="905 753 1111 1033" data-label="Complex-Block"> <p>14日</p> <p>アーモンド</p> <p>ナムル</p> <p>キムチごはん</p> <p>たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	24.8g	中 730kcal	30.6g	<div data-bbox="1125 753 1385 1033" data-label="Complex-Block"> <p>15日</p> <p>かきあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>にゅうめん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>19.9g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>24.1g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	19.9g	中 724kcal	24.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	22.2g																																	
中 788kcal	27.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	23.7g																																	
中 730kcal	27.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 666kcal	31.1g																																	
中 835kcal	38.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	24.8g																																	
中 730kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 568kcal	19.9g																																	
中 724kcal	24.1g																																	
<div data-bbox="233 1130 507 1207" data-label="Section-Header"> <p>敬老の日</p> </div>																																		
<div data-bbox="123 1313 397 1593" data-label="Complex-Block"> <p>18日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>しみどうふどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	25.8g	中 770kcal	31.7g	<div data-bbox="411 1313 617 1593" data-label="Complex-Block"> <p>19日 旬…はもの天ぷら</p> <p>どれたてビチビチ魚の日</p> <p>ごまあえ</p> <p>はものてんぷら</p> <p>うめごはん さわにわん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	27.4g	中 769kcal	34.0g	<div data-bbox="631 1313 891 1593" data-label="Complex-Block"> <p>20日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>スイーツポテトパン</p> <p>ビーフいため</p> <p>トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	23.2g	中 732kcal	29.5g	<div data-bbox="905 1313 1111 1593" data-label="Complex-Block"> <p>21日</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	22.6g	中 778kcal	28.8g	<div data-bbox="1125 1313 1385 1593" data-label="Complex-Block"> <p>22日</p> <p>ゼリー</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>25.3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	20.9g	中 791kcal	25.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	25.8g																																	
中 770kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	27.4g																																	
中 769kcal	34.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 564kcal	23.2g																																	
中 732kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	22.6g																																	
中 778kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	20.9g																																	
中 791kcal	25.3g																																	
<div data-bbox="123 1603 397 1883" data-label="Complex-Block"> <p>25日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>しみどうふどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	25.8g	中 770kcal	31.7g	<div data-bbox="411 1603 617 1883" data-label="Complex-Block"> <p>26日</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.5g	中 727kcal	31.5g	<div data-bbox="631 1603 891 1883" data-label="Complex-Block"> <p>27日</p> <p>(中)ジャム</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>こにほしのいそかあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	26.4g	中 806kcal	32.8g	<div data-bbox="905 1603 1111 1883" data-label="Complex-Block"> <p>28日 行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>すのもの</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん いもたき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	22.1g	中 768kcal	26.6g	<div data-bbox="1125 1603 1385 1883" data-label="Complex-Block"> <p>29日 久米オリジナル献立</p> <p>じゃがいもとにんじくのめい</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.0g	中 731kcal	29.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	25.8g																																	
中 770kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	25.5g																																	
中 727kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	26.4g																																	
中 806kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	22.1g																																	
中 768kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	24.0g																																	
中 731kcal	29.6g																																	

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) 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.education.ed.jp/kyusyoku/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>

