



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、びわ、メロン

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、もちむぎごはん、ぶたたまごんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6. 9g 中 8.0 kcal 3.2. 9g</p>	<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>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3. 6g 中 7.4 kcal 3.0. 0g</p>	<p>5日</p> <p>ホキのピリカラフル、ごはん、やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.3. 7g 中 7.6 kcal 2.9. 9g</p>	<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>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 9g 中 7.9 kcal 3.1. 6g</p>	<p>7日</p> <p>ひじきサラダ、パン、ようふうにこみ、だいきりりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9. 2g 中 7.8 kcal 3.6. 7g</p>
<p>10日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>カミカミあげ、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>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0. 6g 中 7.8 kcal 2.5. 4g</p>	<p>11日</p> <p>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>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.9 kcal 3.1. 3g</p>	<p>12日</p> <p>トマト、しょうゆドレッシングサラダ、チキンピラフ、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.0. 4g 中 7.5 kcal 2.5. 2g</p>	<p>13日</p> <p>カラフルナムル、ごはん、あつあけのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 4g 中 8.1 kcal 3.2. 0g</p>	<p>14日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ 行事食…歯と口の健康週間(カミカミチップ)</p> <p>みかんパン、グリーンアスパラガスのサラダ、カレースパゲティ、カミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5. 5g 中 8.1 kcal 3.2. 6g</p>
<p>17日</p> <p>あじフライ、あまずづけ、ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 8g 中 7.6 kcal 2.7. 0g</p>	<p>18日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</p> <p>はだかむぎのき揚げ、ごこまいりごはん、わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.1. 7g 中 7.8 kcal 2.6. 9g</p>	<p>19日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため、ひゅうがなつゼリー、ごはん、コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 1.9. 7g 中 7.9 kcal 2.4. 7g</p>	<p>20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(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.1. 9g 中 8.5 kcal 2.7. 6g</p>	<p>21日</p> <p>かいそうサラダ、パン、ポークビーンズ、メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.6. 8g 中 8.1 kcal 3.3. 0g</p>
<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>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 8g 中 8.0 kcal 3.3. 8g</p>	<p>25日</p> <p>アーモンド、アーモンド、ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 4g 中 7.9 kcal 2.8. 6g</p>	<p>26日</p> <p>とりにくのトマトソース、ことうパン、わかめスープ、フライドポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 7g 中 7.9 kcal 3.3. 5g</p>	<p>27日</p> <p>いわしのうめ、おひたし、ごはん、きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.4. 4g 中 8.3 kcal 2.9. 2g</p>	<p>28日</p> <p>きわかめのサラダ、のむヨーグルト、パン、ピーフ、いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 kcal 2.7. 3g 中 8.4 kcal 3.3. 5g</p>

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(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) 菱わかめ(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】  
 ※ ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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  
☺…三津浜独自献立の日

※ 週に1回程度みかんジュースがつかえます。  
 ※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html