



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あおもりけん あじ <b>青森県の味めぐり</b></p> <p>今月は、青森県の味めぐりです。 「けの汁」は、津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜、油揚げや凍み豆腐などを細かく刻んでみそや醤油などで味付けした汁ものです。 「いかメンチ」は、いかのゲソを細かく切って季節の野菜と一緒に小麦粉でまとめて、焼いたり揚げたりしたものです。全国有数のいかの水揚げ量を誇る青森県ならではの料理です。</p> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさいくだもの えんどうまめ かつお そらまめ たまねぎ にら かわちばんかん</p>	<p><b>国民の祝日</b></p>	<p><b>国民の祝日</b></p>	<p><b>国民の休日</b></p>	<p><b>憲法記念日</b></p>
<p><b>6日 振替休日</b></p>	<p><b>7日</b></p> <p>トマト きわかめのサラダ ごはん カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 24.0g 中 8.40kcal 29.4g</p>	<p><b>8日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>わかどりのからあげ あまずづけ えんどうごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 25.6g 中 7.91kcal 31.3g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ パン じゃがいものベーコンに かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 21.4g 中 7.85kcal 26.3g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ホキの あまずあんかけ (中)なつとう ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 23.7g 中 8.02kcal 32.1g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>ゼリー もちむぎごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.91kcal 21.3g 中 8.79kcal 26.9g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>フルーツパン フレンチサラダ チャウダー きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 23.3g 中 7.89kcal 28.9g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>さばのみそに アーモンドあえ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.39kcal 25.2g 中 8.10kcal 31.7g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>すふた ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 21.2g 中 7.57kcal 25.7g</p>	<p><b>17日 旬…そら豆のかきあげ</b></p> <p>そらまめのかきあげ しそじきあえ 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 6.13kcal 26.1g 中 7.86kcal 32.1g</p>
<p><b>20日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>「りょう」でくばる こいわしのからあげ レモン ちやめし ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 25.1g 中 7.98kcal 31.1g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>パンサンスー かわちばんかん ちゅうかうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 22.3g 中 7.55kcal 28.1g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>ホキのしそあげ きりぼしだいこんとひじきのもの ごはん たまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 24.8g 中 7.98kcal 31.2g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>ヨーグルト カシューナッツあえ パン カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 26.0g 中 7.67kcal 31.9g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>カラフルナムル ごさかな マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.68kcal 28.3g 中 8.30kcal 34.0g</p>
<p><b>27日</b></p> <p>たいの かおりに ベーコンライス たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 24.6g 中 7.85kcal 30.7g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>とりにくのてりやき ポイルやさい ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 22.7g 中 7.54kcal 29.3g</p>	<p><b>29日 味めぐり…青森県</b></p> <p>いかメンチ あおだいず ごはん けのしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.0g 中 7.90kcal 30.6g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>コーン サラダ こめこパン ひじきスパゲティ ナッツいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 26.6g 中 7.90kcal 33.3g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>えびのりよくちやこもあげ いそあえ ごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 27.1g 中 7.93kcal 32.8g</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉・青森・宮城・岩手・静岡・富山) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ちくわ(アメリカ) すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ)  
 じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) たまねぎ(北条) にんじん(徳島・熊本・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にら(高知・宮崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛) こまつな(愛媛・福岡・松山) 大豆(北海道・愛知)  
 えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) 河内晩柑(愛媛) 緑茶(愛媛) 番茶(宮崎) もち麦(佐賀) にんにくの芽(愛媛) きわかめ(徳島) わかめ(兵庫) ひじき(松山) れんこん(徳島) たけのこ(熊本) きくらげ(愛媛) しいたけ(北海道) マッシュルーム(岡山)

※ (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  
旬…旬の食材を生かした献立

※ 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  
 ※ 地産地消に取り組んでいます。今月も「たまねぎ」が北条産です。