

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<div data-bbox="672 183 891 241" data-label="Section-Header"> <p>味のめぐり【愛媛県】</p> </div> <div data-bbox="164 241 1083 415" 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="Image"> </div>																																		
<div data-bbox="123 463 397 743" data-label="Complex-Block"> <p>4日</p> <p>赤 かわかめ あげ とりにく</p> <p>黄 わかめごはん にゅうめん</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ えだまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>19.4g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>23.5g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	19.4g	中 723kcal	23.5g	<div data-bbox="397 463 617 743" data-label="Complex-Block"> <p>5日</p> <p>赤 カラフル ナムル</p> <p>黄 パン ようふう にこみ</p> <p>緑 だいちりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	28.2g	中 727kcal	34.6g	<div data-bbox="617 463 891 743" data-label="Complex-Block"> <p>6日 味のめぐり…愛媛県</p> <p>赤 ゼリー</p> <p>黄 しょうゆめし すましる</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ きりぼしだいこん きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	26.0g	中 771kcal	30.5g	<div data-bbox="891 463 1111 743" data-label="Complex-Block"> <p>7日</p> <p>赤 ポイルチゲンサイ</p> <p>黄 ホキのレモンに</p> <p>緑 ごはん 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 565kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	23.3g	中 721kcal	28.6g	<div data-bbox="1111 463 1330 743" data-label="Complex-Block"> <p>8日</p> <p>赤 かふうサラダ</p> <p>黄 ごはん こうや豆腐の たまごじ</p> <p>緑 えのきたけ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	22.1g	中 769kcal	26.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 566kcal	19.4g																																	
中 723kcal	23.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	28.2g																																	
中 727kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	26.0g																																	
中 771kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 565kcal	23.3g																																	
中 721kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	22.1g																																	
中 769kcal	26.4g																																	
<div data-bbox="123 743 397 1023" data-label="Complex-Block"> <p>11日</p> <p>赤 レモンふうづけ</p> <p>黄 ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び</p> <p>緑 ごはん にくじゃが</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>23.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	23.6g	中 783kcal	30.4g	<div data-bbox="397 743 617 1023" data-label="Complex-Block"> <p>12日</p> <p>赤 とりにくの ピリカラフル</p> <p>黄 パン たまごスープ</p> <p>緑 なし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	28.5g	中 762kcal	34.7g	<div data-bbox="617 743 891 1023" data-label="Complex-Block"> <p>13日</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 ごはん シーフード カレー (ルー)</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン</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>20.9g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>25.2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	20.9g	中 748kcal	25.2g	<div data-bbox="891 743 1111 1023" data-label="Complex-Block"> <p>14日</p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 スイートポテトパン</p> <p>緑 「りょう」でくばる ぶどう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	24.8g	中 801kcal	31.0g	<div data-bbox="1111 743 1330 1023" data-label="Complex-Block"> <p>15日</p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 ちちおのころもあげ</p> <p>緑 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 637kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	26.3g	中 797kcal	32.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	23.6g																																	
中 783kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	28.5g																																	
中 762kcal	34.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	20.9g																																	
中 748kcal	25.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	24.8g																																	
中 801kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	26.3g																																	
中 797kcal	32.2g																																	
<div data-bbox="233 1130 507 1207" data-label="Section-Header"> <p>敬老の日</p> </div>																																		
<div data-bbox="123 1023 397 1304" data-label="Complex-Block"> <p>18日</p> <p>赤 ジャム</p> <p>黄 フレンチ サラダ</p> <p>緑 ひめむぎパン ツナ スパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.3g	中 729kcal	27.4g	<div data-bbox="397 1023 617 1304" data-label="Complex-Block"> <p>19日</p> <p>赤 さば</p> <p>黄 おひたし</p> <p>緑 さばのみぞれに もちむぎ ごはん 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 593kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	22.6g	中 773kcal	28.9g	<div data-bbox="617 1023 891 1304" data-label="Complex-Block"> <p>20日</p> <p>赤 さば</p> <p>黄 きつワカメの サラダ</p> <p>緑 ごはん ポーク ビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	24.1g	中 779kcal	29.5g	<div data-bbox="891 1023 1111 1304" data-label="Complex-Block"> <p>21日</p> <p>赤 きつワカメの サラダ</p> <p>黄 ごはん ポーク ビーンズ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく トマトビュッレー キャベツ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	27.5g	中 764kcal	33.9g	<div data-bbox="1111 1023 1330 1304" data-label="Complex-Block"> <p>22日 旬…はもの天ぷら</p> <p>赤 あげ ぶたにく たまご</p> <p>黄 ごまあえ はものてんぷら</p> <p>緑 うめ ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	27.5g	中 764kcal	33.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	22.3g																																	
中 729kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	22.6g																																	
中 773kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	24.1g																																	
中 779kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	27.5g																																	
中 764kcal	33.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	27.5g																																	
中 764kcal	33.9g																																	
<div data-bbox="123 1304 397 1593" data-label="Complex-Block"> <p>25日</p> <p>赤 しそひきあえ</p> <p>黄 いかにのさらさあげ</p> <p>緑 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 574kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	26.1g	中 730kcal	32.3g	<div data-bbox="397 1304 617 1593" data-label="Complex-Block"> <p>26日</p> <p>赤 あおのり</p> <p>黄 コーン サラダ</p> <p>緑 パン クリーム スープ</p> <p>こにしほのいそかあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	24.7g	中 723kcal	30.5g	<div data-bbox="617 1304 891 1593" data-label="Complex-Block"> <p>27日</p> <p>赤 アーモンド</p> <p>黄 ナムル</p> <p>緑 キムチごはん ちゅうかコー 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 578kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.2g	中 720kcal	29.4g	<div data-bbox="891 1304 1111 1593" data-label="Complex-Block"> <p>28日</p> <p>赤 とりにくの トマトソースに</p> <p>黄 ごはん やさいスープ</p> <p>緑 パセリ にんにく 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 558kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.6g	中 763kcal	28.8g	<div data-bbox="1111 1304 1330 1593" data-label="Complex-Block"> <p>29日 行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>赤 すもの ちくわのいそべあげ</p> <p>黄 ごはん いもたき</p> <p>緑 にんじん しいたけ だいこん キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>24.1g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	21.0g	中 750kcal	24.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 574kcal	26.1g																																	
中 730kcal	32.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 582kcal	24.7g																																	
中 723kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	24.2g																																	
中 720kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 558kcal	24.6g																																	
中 763kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	21.0g																																	
中 750kcal	24.1g																																	

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) ぶどう(愛媛・松山) 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.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

松山市HP

