

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>味のめぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。</p> <p>『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がついたと言われていいます。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。</p> 				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> 				
<p>5日</p> <p>赤: こんぶ サラダ</p> <p>黄: ごはん, ハヤシライス(ルウ)</p> <p>緑: エネルギー 2.1, たんぱく質 2.3</p>	<p>6日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミカミチップ)</p> <p>赤: しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄: パン, クリームスープ</p> <p>緑: エネルギー 2.9, たんぱく質 2.3</p>	<p>7日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>赤: さんしょくあえ</p> <p>黄: あじフライ</p> <p>緑: エネルギー 2.1, たんぱく質 2.5</p>	<p>8日</p> <p>赤: わかどりの マリアソース</p> <p>黄: ごはん, ビーフ汁</p> <p>緑: エネルギー 2.3, たんぱく質 2.8</p>	<p>9日</p> <p>赤: ごまつなのおひたし</p> <p>黄: ししゃもからあげ (幼)1び (小)2び (中)3び</p> <p>緑: エネルギー 2.4, たんぱく質 3.0</p>
<p>12日</p> <p>赤: だいずとひじきの かきあげ</p> <p>黄: もちむぎ ごはん, ぶたたま どんぶり(く)</p> <p>緑: エネルギー 2.8, たんぱく質 3.6</p>	<p>13日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>赤: グリーンアスパラガスの サラダ</p> <p>黄: パン, カレー スパゲティ</p> <p>緑: エネルギー 3.1, たんぱく質 3.9</p>	<p>14日</p> <p>赤: キャベツのおひたし</p> <p>黄: ぶたにくのしょうがやき</p> <p>緑: エネルギー 2.5, たんぱく質 3.0</p>	<p>15日</p> <p>赤: ホキの ピリカラフル</p> <p>黄: ごはん, ワンタン スープ</p> <p>緑: エネルギー 2.4, たんぱく質 3.0</p>	<p>16日 味のめぐり…愛媛県</p> <p>赤: レモンふうみづけ</p> <p>黄: たいのりよくちやころもあげ</p> <p>緑: エネルギー 2.6, たんぱく質 3.4</p>
<p>19日</p> <p>赤: アーモンド あえ</p> <p>黄: わかめごはん, にくじゃが</p> <p>緑: エネルギー 2.7, たんぱく質 3.6</p>	<p>20日</p> <p>赤: かいそう サラダ</p> <p>黄: パン, キャロット スープ</p> <p>緑: エネルギー 2.7, たんぱく質 3.1</p>	<p>21日</p> <p>赤: すもの</p> <p>黄: ぶたにくのかりんあげ</p> <p>緑: エネルギー 2.3, たんぱく質 2.8</p>	<p>22日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: ごはん, ぶたにくとやさいの いためもの</p> <p>緑: エネルギー 2.3, たんぱく質 2.9</p>	<p>23日</p> <p>赤: ホキの からあげ</p> <p>黄: チキンピラフ, たまご スープ</p> <p>緑: エネルギー 2.6, たんぱく質 3.3</p>
<p>26日</p> <p>赤: パンサンス</p> <p>黄: ごはん, マーボー どうふ</p> <p>緑: エネルギー 2.7, たんぱく質 3.3</p>	<p>27日</p> <p>赤: とりにくの トマトソースに</p> <p>黄: こごかな(小・中), ミネストローネ</p> <p>緑: エネルギー 3.3, たんぱく質 3.9</p>	<p>28日</p> <p>赤: チンゲンサイの おひたし</p> <p>黄: のり</p> <p>緑: エネルギー 2.4, たんぱく質 3.0</p>	<p>29日</p> <p>赤: フレンチ サラダ</p> <p>黄: パン, カレー ビーンズ</p> <p>緑: エネルギー 2.6, たんぱく質 3.3</p>	<p>30日</p> <p>赤: ごまあえ</p> <p>黄: いわしのうめに</p> <p>緑: エネルギー 2.6, たんぱく質 3.1</p>

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) 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(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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。
 ※ 週に1回程度みかんジュースがつけます。
 ※ 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
 使用イラスト: 株式会社アダム「5訂版食品図鑑」