

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

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。

日	献立	食材	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
3日	北条 トマト こざかな かわりきんぴら もちむぎごはん ふたたま どんぶり	きゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、こめ、もちむぎ、こんにやく、あぶら、さとう、ごま、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、トマト	小 6.43kcal 中 8.05kcal	小 2.6.5g 中 3.2.4g		
4日	味めぐり…三重県 すもの ぎゅうめし ちくわのいそべあげ とうふじる	きゅうにゅう、きゅうにく、うずらたまご、とうふ、ちくわ、たまご、こめ、あぶら、さとう、こむぎ、しょうが、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、キャベツ	小 5.79kcal 中 7.47kcal	小 2.3.6g 中 3.0.0g		
5日	行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ) しょうゆドレッシング サラダ パン クリーム スープ カミカミチップ	しょうゆ、ドレッシング、サラダ、パン、クリーム、スープ、カミカミチップ	小 6.01kcal 中 7.49kcal	小 2.3.4g 中 2.8.7g		
6日	ポイルやさい ごはん わかどりのゆかりあげ かきたま じる	きゅうにゅう、とうにゅう、わかめ、ぶたにく、にぼし、ごんぶ、パン、じゃがいも、あぶら、さとう、アーモンド、グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	小 6.11kcal 中 7.96kcal	小 2.4.9g 中 3.1.8g		
7日	北条 メロン ひよこまめのピラフ ホキのピリカラフル やさしい たつぷり スープ	きゅうにゅう、わかめ、たまご、とりにく、こめ、じゃがいも、でんぶ、あぶら、さとう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	小 5.77kcal 中 7.51kcal	小 2.4.2g 中 3.0.6g		
10日	行事食…入梅 (梅ごはん) こまつなのおひたし うめごはん カミカミあげ じゃがいものみそじる	きゅうにゅう、あけ、たこ、あおりの、だいず、こめ、じゃがいも、アーモンド、あぶら、さとう、うめ、しそ、ねぎ、こまつな、たまねぎ、キャベツ	小 6.30kcal 中 7.83kcal	小 2.0.6g 中 2.5.7g		
11日	北条 そくせきつけ やきししゅも ごはん (小)2び(中)3び いそに	きゅうにゅう、あけ、とりにく、だいず、ひじき、カラフトししゃも(カペリン)、こめ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶ、にんじん、たくあん、キャベツ	小 5.95kcal 中 7.90kcal	小 2.4.5g 中 3.2.0g		
12日	旬…グリーンアスパラガス グリーンアスパラガスの サラダ ひめむぎパン カレー スパゲティ トマト	きゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、パン、スパゲティ、あぶら、さとう、ピーマン、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、トマト	小 6.03kcal 中 7.70kcal	小 2.3.0g 中 2.9.3g		
13日	北条 カラフルナムル ごはん しゅうまい あつあけのちゅうか いため	きゅうにゅう、ぶたにく、あけどうふ、うずらたまご、こめ、みずあめ、ラード、ごまあぶら、でんぶ、さとう、あぶら、さとう、こむぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんじん、きゅうり、たけのこ、コーン、きりぼしだいこん	小 6.32kcal 中 8.41kcal	小 2.4.6g 中 3.1.9g		
14日	北条 ごまあえ わかめごはん たまごやき ピーン じる	きゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、たまご、とりにく、こめ、ピーン、ごま、ごまあぶら、あぶら、さとう、たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	小 5.85kcal 中 7.54kcal	小 1.9.7g 中 2.4.6g		
17日	あますつけ ごはん あじフライ みそじる	きゅうにゅう、とうふ、みそ、わかめ、あけ、あじ、こめ、こむぎ、パン、あぶら、さとう、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	小 6.14kcal 中 7.69kcal	小 2.2.8g 中 2.7.4g		
18日	北条 とれたて感謝の日 …新たまねぎ トマト ごこまいり ごはん わかめうどん	きゅうにゅう、とりにく、わかめ、たまご、こめ、はだかむぎ、うどん、もちむぎ、あぶら、こむぎ、あかまい、みどりまい、ねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	小 6.10kcal 中 7.63kcal	小 2.1.3g 中 2.6.3g		
19日	北条 チリコンカン パン キャベツとベーコンの スープ メロン	きゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく、えび、パン、じゃがいも、あぶら、パセリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんにく、メロン	小 6.12kcal 中 7.63kcal	小 2.6.5g 中 3.2.9g		
20日	ひゅうがなつ ごまドレッシング サラダ ゼリー もちむぎ ごはん カレー (ルー)	きゅうにゅう、ぶたにく、こめ、もちむぎ、じゃがいも、くるごう、あぶら、ごま、にんじん、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、キャベツ、ひゅうがなつ	小 6.96kcal 中 8.86kcal	小 2.1.3g 中 2.6.7g		
24日	北条 たらのレモンに コーンピラフ ミネストローネ	きゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、たら、こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、トマト、レモン	小 6.15kcal 中 8.01kcal	小 2.5.8g 中 3.3.8g		
25日	北条 アーモンド あえ ごはん じゃがいものそぼろに	きゅうにゅう、ぶたにく、こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶ、アーモンド、えだまめ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	小 6.19kcal 中 7.98kcal	小 2.2.4g 中 2.8.5g		
26日	とりにくのトマトソースに こくとうパン わかめスープ フライドポテト	きゅうにゅう、わかめ、とりにく、パン、くるごう、ごまあぶら、あぶら、さとう、じゃがいも、ねぎ、にんにく、にんじん、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、マッシュルーム	小 6.18kcal 中 7.93kcal	小 2.5.7g 中 3.3.5g		
27日	北条 おひたし ごはん いわしのうめに きりぼし だいこんのうまに	きゅうにゅう、わかめ、とりにく、いわし、こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶ、にんじん、ごぼう、きりぼしだいこん、キャベツ、こまつな、みかんジュース	小 6.71kcal 中 8.46kcal	小 2.4.4g 中 3.3.5g		
28日	北条 くわかめの サラダ のむ ヨーグルト パン ピーン いため	きゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく、くわかめ、パン、ごまあぶら、あぶら、ピーン、さとう、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが	小 6.81kcal 中 8.46kcal	小 2.7.3g 中 3.3.5g		

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

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(愛媛・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) 茎わかめ(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】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を使った献立
 とれたて感謝の日…松山産の食材を使った献立

※ 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>