

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あじ おおいだ けん 味めぐり【大分県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『大分県』です。 大分県は、一世帯あたりの鶏肉の消費量が多いことで知られています。『とり天』は、鶏肉にしょうゆやんにんにくで下味をつけ、天ぷらにした郷土料理です。ポン酢や酢しょうゆなどをつけたり、かぼすの果汁をかけたりします。</p> 	<p>1日</p> <p>いそあえ さばのみそに</p> <p>ごはん けんちん じる</p> <p>赤 みそ のり</p> <p>黄 ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん</p> <p>緑 ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう 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 642kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	26.7g	中 815kcal	33.7g	<p>2日</p> <p>フレンチ サラダ こめこパン</p> <p>ごはん イタリアン スパゲティ</p> <p>赤 チーズ ベーコン ぶたにく</p> <p>黄 こめこパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>緑 マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 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 614kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.6g	中 777kcal	32.0g	<p>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>キャベツのおひたし ひなあられ</p> <p>ごはん ホキのいそべあげ ちらしずし すまし汁</p> <p>赤 キャベツの おひたし</p> <p>黄 ひなあられ</p> <p>緑 ホキのいそべあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	22.8g	中 753kcal	28.5g	<p>4日</p> <p>こんぶ サラダ パン</p> <p>ごはん クリーム スープ だいきりんとろ</p> <p>赤 ベーコン こんにやく とうふ</p> <p>黄 じゃがいも あぶら ごまあぶら くるざとう</p> <p>緑 しめじ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ さやいんげん しいたけ ねぎ えのきたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	25.9g	中 787kcal	31.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 642kcal	26.7g																																	
中 815kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	25.6g																																	
中 777kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	22.8g																																	
中 753kcal	28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	25.9g																																	
中 787kcal	31.9g																																	
<p>7日</p> <p>なつとろ ごまあえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>赤 なつとろ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 こんにやく じゃがいも あぶら</p> <p>緑 にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう 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 638kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	24.1g	中 808kcal	29.9g	<p>8日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>お祝い デザート せきはん</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>赤 赤飯</p> <p>黄 さとう でんぶん じゃがいも</p> <p>緑 ねぎ えのきたけ たまねぎ ピーマン にんじん レモン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 825kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	25.3g	中 825kcal	31.9g	<p>9日</p> <p>チリコンカン ひめむぎパン</p> <p>ごはん はくさいと ベーコンの スープ きよみタンゴール</p> <p>赤 ぶたにく</p> <p>黄 パン じゃがいも あぶら</p> <p>緑 たまねぎ トマト にんじん えのきたけ セロリ はくさい にんにく きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.0g	中 771kcal	34.6g	<p>10日</p> <p>かふう サラダ アーモンド</p> <p>ごはん マーボー とうふ</p> <p>赤 だいきり</p> <p>黄 ごま はるさめ でんぶん</p> <p>緑 にら しいたけ たけのこ しょうが きゅうり にんにく きょうねぎ たまねぎ にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 660kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 660kcal	27.1g	中 819kcal	33.1g	<p>11日</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため チーズ</p> <p>パン ビーフン じる</p> <p>赤 チーズ</p> <p>黄 ごまあぶら ピーファン じゃがいも あぶら</p> <p>緑 もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	27.3g	中 774kcal	32.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	24.1g																																	
中 808kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	25.3g																																	
中 825kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	28.0g																																	
中 771kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 660kcal	27.1g																																	
中 819kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	27.3g																																	
中 774kcal	32.9g																																	
<p>14日 味めぐり…大分県</p> <p>かぼすあえ とりてん</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>赤 とりてん</p> <p>黄 かぼす</p> <p>緑 キャベツ 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 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 783kcal	31.1g	<p>15日</p> <p>きりぼしだいこんと ひじきのもの もちむぎ ごはん</p> <p>ちゅうか どんぶり (ぐ)</p> <p>赤 うずらたまご とりにく あげ</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 しょうが にんじん ねぎ ごぼう きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.2g	中 786kcal	34.6g	<p>16日</p> <p>ごまドレッシング サラダ こくとうパン</p> <p>ごはん カレーうどん せとか</p> <p>赤 さとう</p> <p>黄 パン くるざとう うどん あぶら ごま</p> <p>緑 にんじん たまねぎ こまつな キャベツ せとか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.3g	中 775kcal	27.6g	<p>17日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>みつばいり かき揚げ もちむぎ ごはん</p> <p>赤 たまご えび ひじき</p> <p>黄 あぶら じゃがいも</p> <p>緑 ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 668kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	25.7g	中 845kcal	31.4g	<p>18日</p> <p>とりにくの トマトソースに パン</p> <p>ごはん ミネストローネ デコボン</p> <p>赤 たまご えび ひじき</p> <p>黄 じゃがいも マカロニ あぶら さとう</p> <p>緑 キャベツ にんじん トマト だいこん デコボン セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>30.1g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	30.1g	中 782kcal	36.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	25.0g																																	
中 783kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	27.2g																																	
中 786kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	23.3g																																	
中 775kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 668kcal	25.7g																																	
中 845kcal	31.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	30.1g																																	
中 782kcal	36.3g																																	
<p>21日</p> <p>おこのみ てん</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p> <p>赤 とうふ すりみ たこ たまご</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら こむぎこ</p> <p>緑 たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	22.2g	中 842kcal	27.3g	<p>22日</p> <p>おこのみ てん</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p> <p>赤 とうふ すりみ たこ たまご</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら こむぎこ</p> <p>緑 たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	22.2g	中 842kcal	27.3g	<p>23日</p> <p>かいそう サラダ パン</p> <p>ごはん ビーフ シチュー</p> <p>赤 さとう</p> <p>黄 パン じゃがいも ごまあぶら くるざとう (小)いちごゼリー</p> <p>緑 たまねぎ コーン にんじん にんにく トマトジュース トマトピューレー キャベツ だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	22.9g	中 751kcal	27.9g	<p>24日</p> <p>さんしよくあえ ししゃものカレーあげ 小2び 中3び</p> <p>ごはん いそに</p> <p>赤 ひじき</p> <p>黄 こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく こむぎこ</p> <p>緑 さやいんげん にんじん れんこん キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	24.6g	中 784kcal	31.4g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい みつば せとか</p> <p>ひじき デコボン きよみタンゴール</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	22.2g																																	
中 842kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	22.2g																																	
中 842kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	22.9g																																	
中 751kcal	27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	24.6g																																	
中 784kcal	31.4g																																	

牛(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) たい(愛媛) いか(南米) たこ(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) ししゃも(ノルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) ちくわ(インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(大分) ひじき(松山) わかめ(日本) じゃがいも(長崎・北海道・愛媛・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・香川・大分) ほうれん草(愛媛・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) かぼす(大分) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・鹿児島・徳島・宮崎) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(長野)

※ (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…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 月に2回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html>