

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

味のめぐり【愛媛県】

今月の味のめぐり献立は、愛媛県の「おもぶり」です。
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ご飯です。愛媛の方言の「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ます。春は山菜、冬は大根や里芋など、旬の食材を加えて1年中楽しめる料理です。

旬の魚・野菜・果物

1日 すもの

エネルギー	たんぱく質
小 5 5 7 kcal	2 4 . 2 g
中 7 1 1 kcal	2 9 . 6 g

2日 ギョウザにゅう たまご

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

3日 ギョウザにゅう ぶたにく

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

4日 ギョウザにゅう えび

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

5日 テンゲンサイのおひたし

エネルギー	たんぱく質
小 5 2 9 kcal	2 3 . 8 g
中 6 8 4 kcal	2 9 . 7 g

6日 こんぶ サラダ

エネルギー	たんぱく質
小 5 8 5 kcal	1 9 . 2 g
中 7 4 8 kcal	2 3 . 3 g

7日 ナムル

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 6 kcal	2 4 . 9 g
中 7 1 8 kcal	3 2 . 4 g

8日 行事食…入梅 (梅ごはん)

エネルギー	たんぱく質
小 6 0 9 kcal	2 1 . 2 g
中 7 5 6 kcal	2 5 . 7 g

9日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミミチ)

エネルギー	たんぱく質
小 5 7 6 kcal	2 2 . 9 g
中 7 1 8 kcal	2 7 . 8 g

10日 味のめぐり…愛媛県

エネルギー	たんぱく質
小 5 5 8 kcal	2 5 . 6 g
中 7 2 3 kcal	3 3 . 1 g

11日 いそあえ

エネルギー	たんぱく質
小 6 1 7 kcal	2 1 . 4 g
中 7 7 3 kcal	2 5 . 8 g

12日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ

エネルギー	たんぱく質
小 5 8 8 kcal	2 6 . 3 g
中 7 5 0 kcal	3 2 . 8 g

13日 だいずとひじきの

エネルギー	たんぱく質
小 6 1 7 kcal	2 7 . 9 g
中 7 9 7 kcal	3 5 . 6 g

14日 かいそう

エネルギー	たんぱく質
小 6 2 5 kcal	2 7 . 8 g
中 7 7 3 kcal	3 4 . 0 g

15日 ホキの

エネルギー	たんぱく質
小 5 9 9 kcal	2 6 . 5 g
中 7 4 7 kcal	3 3 . 0 g

16日 パンサンデー

エネルギー	たんぱく質
小 5 9 5 kcal	2 7 . 7 g
中 7 6 1 kcal	3 4 . 1 g

17日 わかどり

エネルギー	たんぱく質
小 5 9 9 kcal	2 6 . 8 g
中 7 4 7 kcal	3 3 . 3 g

18日 かりほしだいこんと

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 6 kcal	2 2 . 5 g
中 7 4 1 kcal	2 8 . 9 g

19日 フレンチ

エネルギー	たんぱく質
小 6 1 6 kcal	2 7 . 6 g
中 7 6 7 kcal	3 3 . 9 g

20日 ギョウザにゅう ひじき

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 6 kcal	2 2 . 5 g
中 7 4 1 kcal	2 8 . 9 g

21日 ギョウザにゅう えび

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

22日 ギョウザにゅう ぶたにく

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

23日 ギョウザにゅう えび

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

24日 ギョウザにゅう ぶたにく

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

25日 ギョウザにゅう えび

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

26日 ギョウザにゅう ぶたにく

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

27日 ギョウザにゅう えび

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

28日 ギョウザにゅう ぶたにく

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

29日 ギョウザにゅう えび

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

30日 ギョウザにゅう ぶたにく

エネルギー	たんぱく質
小 5 6 3 kcal	3 0 . 5 g
中 7 1 4 kcal	3 8 . 4 g

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定地

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) しやも(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) バイナップル(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。
赤(あき) … 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つかえます。
※ 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、不明な点がございましたら、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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>



松山市HP

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」