

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
今月の味めぐり献立は、『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。		旬めぐり【愛媛県】		旬の魚・野菜・果物		1日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>19.5g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>23.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	19.5g	中 724kcal	23.5g	2日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>19.5g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>23.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	19.5g	中 724kcal	23.5g																		
エネルギー	たんぱく質																																						
小 566kcal	19.5g																																						
中 724kcal	23.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 566kcal	19.5g																																						
中 724kcal	23.5g																																						
4日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>21.5g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>26.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	21.5g	中 762kcal	26.0g	5日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 618kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>32.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.9g	中 790kcal	32.8g	6日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>29.0g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>35.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	29.0g	中 736kcal	35.9g	7日 味めぐり…愛媛県 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 756kcal</td><td>32.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	25.5g	中 756kcal	32.7g	8日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>27.2g</td></tr><tr><td>中 722kcal</td><td>33.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	27.2g	中 722kcal	33.5g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	21.5g																																						
中 762kcal	26.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 618kcal	25.9g																																						
中 790kcal	32.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 587kcal	29.0g																																						
中 736kcal	35.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 591kcal	25.5g																																						
中 756kcal	32.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 579kcal	27.2g																																						
中 722kcal	33.5g																																						
11日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>21.7g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>26.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	21.7g	中 736kcal	26.4g	12日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 650kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 836kcal</td><td>31.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	25.5g	中 836kcal	31.5g	13日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>35.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.4g	中 786kcal	35.1g	14日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>中 720kcal</td><td>29.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	24.3g	中 720kcal	29.5g	15日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>25.3g</td></tr><tr><td>中 715kcal</td><td>31.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	25.3g	中 715kcal	31.2g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 589kcal	21.7g																																						
中 736kcal	26.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 650kcal	25.5g																																						
中 836kcal	31.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 626kcal	28.4g																																						
中 786kcal	35.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 579kcal	24.3g																																						
中 720kcal	29.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	25.3g																																						
中 715kcal	31.2g																																						
18日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>27.2g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>33.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	27.2g	中 759kcal	33.4g	19日 旬…はもの天ぷら <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>27.2g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>33.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	27.2g	中 759kcal	33.4g	20日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 594kcal</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	24.4g	中 757kcal	30.6g	21日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 585kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	23.0g	中 760kcal	29.2g	22日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>29.4g</td></tr><tr><td>中 781kcal</td><td>37.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	29.4g	中 781kcal	37.5g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	27.2g																																						
中 759kcal	33.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	27.2g																																						
中 759kcal	33.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 594kcal	24.4g																																						
中 757kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 585kcal	23.0g																																						
中 760kcal	29.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	29.4g																																						
中 781kcal	37.5g																																						
25日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 657kcal</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 657kcal	27.1g	中 819kcal	33.1g	26日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 567kcal</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>中 720kcal</td><td>29.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	24.4g	中 720kcal	29.9g	27日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 563kcal</td><td>22.4g</td></tr><tr><td>中 711kcal</td><td>27.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.4g	中 711kcal	27.6g	28日 行事食…お月見 (いもたき) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 592kcal</td><td>21.6g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>26.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	21.6g	中 742kcal	26.1g	29日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 572kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 717kcal</td><td>35.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	28.4g	中 717kcal	35.2g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 657kcal	27.1g																																						
中 819kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 567kcal	24.4g																																						
中 720kcal	29.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 563kcal	22.4g																																						
中 711kcal	27.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 592kcal	21.6g																																						
中 742kcal	26.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 572kcal	28.4g																																						
中 717kcal	35.2g																																						

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】

味めぐり…日本の味めぐり献立
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>