

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>味めぐり【香川県】</p> <p>瀬戸内海では、いりこの原材料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『いりこ飯』として炊き込みご飯の具材にも使われます。小豆島は三大産地である兵庫県の播州、奈良県の三輪と並び、手延べそうめんが有名です。そうめんを乾燥させる時に、さおの端に残るめんを「ふし」といいます。また、温暖で雨の少ない気候で育ったサトウキビからは、まろやかな風味が特長の三益糖が作られます。この三益糖で作られる『和三益』は上品なお茶請けとして親しまれています。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p>  </div> <div style="width: 20%; border: 2px dashed green; padding: 5px;"> <p>～歯と口の健康週間～</p> <p>6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の病気を予防するためには、一日30回以上噛むことが大切です。その他にも肥満を予防したり、脳が活性化したりと身体に良いことがたくさんあります。</p> </div> </div>				
<p>3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 たんぱく質 小 5.87kcal 2.0. 4g 中 7.50kcal 2.4. 8g</p>	<p>4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, ツナスパゲティ</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.70kcal 2.7. 2g 中 7.26kcal 3.4. 8g</p>	<p>5日</p> <p>赤: ポイルやさい</p> <p>黄: いかのてんぷら</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.6. 0g 中 7.40kcal 3.1. 9g</p>	<p>6日 行食会…歯と口の健康週間(アーモンドいりかみチップ)</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 たんぱく質 小 5.79kcal 2.4. 8g 中 7.22kcal 3.0. 5g</p>	<p>7日 いそあえ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, わかめ, こんにやく, こんにやく, パン</p> <p>黄: あじフライ</p> <p>緑: ごはん, けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.1. 2g 中 7.11kcal 2.5. 6g</p>
<p>10日 行食会…入梅(豚肉の梅揚げ)</p> <p>赤: そくせきつけ</p> <p>黄: ぶたにくのうめあげ</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.65kcal 3.0. 3g 中 8.33kcal 3.7. 6g</p>	<p>11日</p> <p>赤: きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p> <p>黄: パン, はっほうさい</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.8. 2g 中 7.17kcal 3.5. 7g</p>	<p>12日</p> <p>赤: キャベツのおひたし</p> <p>黄: ちゅうか, じゃがいものみそ汁</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.6. 8g 中 7.11kcal 3.2. 1g</p>	<p>13日</p> <p>赤: フレンチサラダ</p> <p>黄: ひめむぎパン, カレービーンズ</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.7. 9g 中 7.72kcal 3.4. 2g</p>	<p>14日</p> <p>赤: ごまつなのおひたし</p> <p>黄: たいのこみあげ</p> <p>緑: ごはん, かきたま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 2.4. 5g 中 7.13kcal 2.9. 8g</p>
<p>17日 味めぐり…香川県</p> <p>赤: わさんぼん, かきあげ</p> <p>黄: いりこめし, ふしめんじる</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 1.9. 6g 中 7.77kcal 2.4. 2g</p>	<p>18日</p> <p>赤: ホキのピリカラフル</p> <p>黄: のむヨーグルト, パン, ワンタン, スープ</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 3.0. 6g 中 7.57kcal 3.7. 9g</p>	<p>19日</p> <p>赤: ごまあえ</p> <p>黄: ししゃものからあげ(小)2び・(中)3び, ごこまいいりごはん, にくうどん</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.56kcal 2.2. 4g 中 7.29kcal 2.8. 7g</p>	<p>20日</p> <p>赤: かいそう サラダ</p> <p>黄: パン, パンパンキンスープ, スイートアーモンド</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.1. 8g 中 7.21kcal 2.6. 5g</p>	<p>21日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とさかおり, こんにやく, こんにやく</p> <p>黄: パン, ごまあえ, アーモンド</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.6. 7g 中 7.84kcal 3.3. 0g</p>
<p>24日</p> <p>赤: ホキのネリソース</p> <p>黄: チキンピラフ, ミネストローネ</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.4. 8g 中 7.38kcal 3.0. 7g</p>	<p>25日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: パン, タイビーフ, フライドポテト</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.6. 6g 中 7.84kcal 3.3. 2g</p>	<p>26日</p> <p>赤: アーモンド</p> <p>黄: のり, ごはん, にくじゃが</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.2. 6g 中 7.71kcal 2.7. 2g</p>	<p>27日</p> <p>赤: チキンチキン</p> <p>黄: ゼリー, パン, やさいたっぷりスープ</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.7. 9g 中 7.66kcal 3.4. 5g</p>	<p>28日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, こんにやく, こんにやく</p> <p>黄: パン, さとう, いんげんまめ, じゃがいも, さとう, あぶら, いよかんゼリー</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.7. 5g 中 7.60kcal 3.5. 1g</p>

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・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) あじ(長崎) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛知・岐阜) あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(長崎・愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド・北海道) ごまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・広島) にんじん(徳島・長崎・熊本・愛知・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・茨城・徳島・香川) たけのこ(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) メロン(愛知・愛媛・茨城) パイナップル(タイ) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) のり(香川・佐賀・福岡) ふしめん(オーストラリア) 和三益糖(香川)

※ (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品】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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4回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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>

出典: 農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>
 使用イラスト: 株式会社アドム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>