

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p><b>あじ ぐん まげん 味めぐり【群馬県】</b></p> <p>群馬県は、小麦の生産が盛んであることから、小麦粉を使用した郷土料理が多くあります。その代表的な料理が『おきりこみ』です。小麦粉で作られた幅広い麺を切り込みながら鍋に入れ、野菜やきのこなどと一緒に煮込みます。</p> <p>『上州きんぴら』は、昭和58年に開催された「あかぎ国体」の時に、特産品のこんにやくなどを使って考案された郷土料理です。群馬県の山をイメージして太く切ったごぼうを入れるのが特長です。</p>									
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>かつお えんどうまめ しんちゃ たまねぎ かわちばんかん にら そらまめ</p>									
<p><b>1日 行食事…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>ごまあえ 「りょう」てくばる</p> <p>こいわしのフライ</p> <p>ちやめし にゆうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.0. 4g 中 7.1 6kcal 2.4. 7g</p>									
<p><b>2日</b></p> <p>フレッチ サラダ</p> <p>ごとうパン</p> <p>チャウダー</p> <p>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 4kcal 2.3. 5g 中 7.1 5kcal 2.8. 8g</p>									
<p><b>3日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>あまずつけ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>えんどう ごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>4日</b></p> <p>ヨーグルト</p> <p>くきわかめの サラダ</p> <p>ドライカレー(ルー)</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 3kcal 2.6. 0g 中 8.3 4kcal 3.2. 6g</p>									
<p><b>5日</b></p> <p><b>こどもの日</b></p>									
<p><b>6日</b></p> <p><b>振りかえきゆうじつ 振替休日</b></p>									
<p><b>7日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>8日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>9日</b></p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>マカロニ</p> <p>あぶら</p> <p>ぎゆうにゆう</p> <p>ペーコン</p> <p>だいたい</p> <p>ぶたにく</p> <p>にんじん トマト</p> <p>キャベツ にんにく</p> <p>セロリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>エリンギ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 1kcal 2.8. 7g 中 7.3 4kcal 3.5. 6g</p>									
<p><b>10日</b></p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>マカロニ</p> <p>あぶら</p> <p>ぎゆうにゆう</p> <p>ペーコン</p> <p>だいたい</p> <p>ぶたにく</p> <p>にんじん トマト</p> <p>キャベツ にんにく</p> <p>セロリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>エリンギ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 1kcal 2.8. 7g 中 7.3 4kcal 3.5. 6g</p>									
<p><b>11日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>12日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>13日 旬…そら豆のかき揚げ</b></p> <p>しそひじき</p> <p>そらまめの かき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 5kcal 2.2. 7g 中 7.5 3kcal 2.7. 4g</p>									
<p><b>14日</b></p> <p>チーズ</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>イタリアン</p> <p>スパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 2kcal 2.6. 7g 中 7.7 0kcal 3.3. 0g</p>									
<p><b>15日</b></p> <p>(中)なつとう</p> <p>いかメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 8kcal 2.3. 2g 中 7.4 9kcal 3.1. 6g</p>									
<p><b>16日</b></p> <p>ごまドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>よふふう</p> <p>にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.7. 3g 中 7.1 3kcal 3.3. 8g</p>									
<p><b>17日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>18日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>19日 とれたて感謝の日…新たまねぎのみそ汁</b></p> <p>ぶたにくの かりあげ</p> <p>もちむぎ</p> <p>しんたまねぎの みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 0kcal 2.4. 3g 中 7.6 6kcal 2.9. 9g</p>									
<p><b>20日</b></p> <p>レモンふみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 6kcal 2.8. 4g 中 7.9 0kcal 3.5. 6g</p>									
<p><b>21日</b></p> <p>ジャム</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>こうやどうふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 3kcal 2.7. 3g 中 7.2 3kcal 3.2. 1g</p>									
<p><b>22日</b></p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>キムチごはん</p> <p>コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 3kcal 2.7. 3g 中 7.6 8kcal 3.4. 2g</p>									
<p><b>23日</b></p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>ペーコンに</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.3. 2g 中 7.2 9kcal 2.8. 4g</p>									
<p><b>24日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>25日</b></p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>パンこ くるざとう</p> <p>ぎゆうにゆう くきわかめ</p> <p>だいたい ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 5g 中 7.7 8kcal 2.7. 6g</p>									
<p><b>26日</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 8kcal 2.7. 2g 中 7.1 6kcal 3.4. 1g</p>									
<p><b>27日 味めぐり…群馬県</b></p> <p>しょうじゅう</p> <p>きんぴら</p> <p>いりこなめし</p> <p>おきりこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.3. 8g 中 7.1 0kcal 2.9. 4g</p>									
<p><b>28日</b></p> <p>パン</p> <p>パンサンスー</p> <p>パン</p> <p>にらたま</p> <p>スープ</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.9. 8g 中 7.1 9kcal 3.7. 0g</p>									
<p><b>29日</b></p> <p>アーモンドあえ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>せつかじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 0kcal 2.5. 6g 中 7.7 1kcal 3.2. 0g</p>									
<p><b>30日</b></p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン</p> <p>ホキのカレーあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 5kcal 2.8. 2g 中 7.8 0kcal 3.4. 8g</p>									

豚肉・鶏肉(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・岐阜・アメリカ) 魚そうめん・すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) にら(高知・宮崎・長崎) にんじん(徳島・熊本・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) そら豆(愛媛) だいこん(長崎・香川・熊本・鹿児島・愛媛) さといも(宮崎) たまねぎ(愛媛・松山・北海道) 河内晩柑(愛媛) レモン(愛媛・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(三重) わかめ(宮城・岩手) くきわかめ(徳島) のり(香川) ひじき(松山) 緑茶(日本)

※ (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。  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】  
 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  
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 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。  
 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/gakkoukyuusyoku.html>

