

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あじ ふくおかけん 味めぐり (福岡県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、「福岡県」です。 『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。</p> 																																		
<p>6日 味めぐり…福岡県 キャベツのおひたし</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.9kcal</td><td>2.7. 7g</td></tr> <tr><td>中 73.9kcal</td><td>3.4. 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.9kcal	2.7. 7g	中 73.9kcal	3.4. 4g	<p>7日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.7kcal</td><td>2.5. 0g</td></tr> <tr><td>中 75.8kcal</td><td>3.0. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.7kcal	2.5. 0g	中 75.8kcal	3.0. 7g	<p>8日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 64.1kcal</td><td>2.6. 2g</td></tr> <tr><td>中 80.2kcal</td><td>3.2. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 64.1kcal	2.6. 2g	中 80.2kcal	3.2. 9g	<p>9日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.5kcal</td><td>2.7. 6g</td></tr> <tr><td>中 76.5kcal</td><td>3.4. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.5kcal	2.7. 6g	中 76.5kcal	3.4. 7g	<p>10日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.3kcal</td><td>2.5. 6g</td></tr> <tr><td>中 71.7kcal</td><td>3.0. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 58.3kcal	2.5. 6g	中 71.7kcal	3.0. 8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.9kcal	2.7. 7g																																	
中 73.9kcal	3.4. 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.7kcal	2.5. 0g																																	
中 75.8kcal	3.0. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 64.1kcal	2.6. 2g																																	
中 80.2kcal	3.2. 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.5kcal	2.7. 6g																																	
中 76.5kcal	3.4. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.3kcal	2.5. 6g																																	
中 71.7kcal	3.0. 8g																																	
<p>13日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.7kcal</td><td>2.9. 9g</td></tr> <tr><td>中 78.8kcal</td><td>3.8. 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.7kcal	2.9. 9g	中 78.8kcal	3.8. 2g	<p>14日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.8kcal</td><td>2.4. 4g</td></tr> <tr><td>中 76.5kcal</td><td>3.1. 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 58.8kcal	2.4. 4g	中 76.5kcal	3.1. 2g	<p>15日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.1kcal</td><td>2.8. 1g</td></tr> <tr><td>中 71.6kcal</td><td>3.4. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.1kcal	2.8. 1g	中 71.6kcal	3.4. 9g	<p>16日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 56.0kcal</td><td>2.2. 4g</td></tr> <tr><td>中 76.2kcal</td><td>3.0. 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 56.0kcal	2.2. 4g	中 76.2kcal	3.0. 3g	<p>17日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 56.1kcal</td><td>3.1. 3g</td></tr> <tr><td>中 71.1kcal</td><td>4.1. 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 56.1kcal	3.1. 3g	中 71.1kcal	4.1. 0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.7kcal	2.9. 9g																																	
中 78.8kcal	3.8. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.8kcal	2.4. 4g																																	
中 76.5kcal	3.1. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.1kcal	2.8. 1g																																	
中 71.6kcal	3.4. 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 56.0kcal	2.2. 4g																																	
中 76.2kcal	3.0. 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 56.1kcal	3.1. 3g																																	
中 71.1kcal	4.1. 0g																																	
<p>20日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.2kcal</td><td>2.4. 4g</td></tr> <tr><td>中 72.6kcal</td><td>2.9. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 58.2kcal	2.4. 4g	中 72.6kcal	2.9. 9g	<p>21日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.9kcal</td><td>2.7. 4g</td></tr> <tr><td>中 83.2kcal</td><td>3.7. 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.9kcal	2.7. 4g	中 83.2kcal	3.7. 5g	<p>22日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 56.8kcal</td><td>2.5. 9g</td></tr> <tr><td>中 71.4kcal</td><td>3.3. 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 56.8kcal	2.5. 9g	中 71.4kcal	3.3. 0g	<p>23日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.4kcal</td><td>2.3. 4g</td></tr> <tr><td>中 72.7kcal</td><td>2.7. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.4kcal	2.3. 4g	中 72.7kcal	2.7. 9g	<p>24日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.9kcal</td><td>2.6. 6g</td></tr> <tr><td>中 79.3kcal</td><td>3.3. 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.9kcal	2.6. 6g	中 79.3kcal	3.3. 2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.2kcal	2.4. 4g																																	
中 72.6kcal	2.9. 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.9kcal	2.7. 4g																																	
中 83.2kcal	3.7. 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 56.8kcal	2.5. 9g																																	
中 71.4kcal	3.3. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.4kcal	2.3. 4g																																	
中 72.7kcal	2.7. 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.9kcal	2.6. 6g																																	
中 79.3kcal	3.3. 2g																																	
<p>27日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.5kcal</td><td>2.5. 6g</td></tr> <tr><td>中 74.3kcal</td><td>3.1. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.5kcal	2.5. 6g	中 74.3kcal	3.1. 8g	<p>28日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.1kcal</td><td>2.3. 8g</td></tr> <tr><td>中 76.4kcal</td><td>2.8. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.1kcal	2.3. 8g	中 76.4kcal	2.8. 8g	<p>29日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.0kcal</td><td>2.7. 6g</td></tr> <tr><td>中 71.4kcal</td><td>3.4. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.0kcal	2.7. 6g	中 71.4kcal	3.4. 7g	<p>30日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.5kcal</td><td>2.2. 1g</td></tr> <tr><td>中 76.9kcal</td><td>2.6. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.5kcal	2.2. 1g	中 76.9kcal	2.6. 9g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> 						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.5kcal	2.5. 6g																																	
中 74.3kcal	3.1. 8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.1kcal	2.3. 8g																																	
中 76.4kcal	2.8. 8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.0kcal	2.7. 6g																																	
中 71.4kcal	3.4. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.5kcal	2.2. 1g																																	
中 76.9kcal	2.6. 9g																																	

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) 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) ししゃも(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡) 茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(岡山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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1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.ed.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.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」

