

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ 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「がめぐりこむ」から名前がついたとか、スッ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 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>さんしよくあえ ぶたにくのころもあげ うめごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 1g 中 7.4 kcal 3.1. 0g</p>	<p>7日</p> <p>いちごジャム パン ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3. 6g 中 7.3 kcal 2.9. 3g</p>	<p>8日</p> <p>チンゲンサイのおひたし ごはん きりほしたいこのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2. 0g 中 7.1 kcal 2.6. 1g</p>	<p>9日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりかみかみチップ)</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ パン クリームスープ アーモンドいりかみかみチップ (小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4. 6g 中 7.1 kcal 3.1. 3g</p>	<p>10日</p> <p>くろみあえ いかのからあげ ごはん マーボーどあふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 3.0. 6g 中 8.1 kcal 3.7. 6g</p>
<p>13日 味めぐり…福岡県 キャベツのおひたし</p> <p>ごはんに がめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5. 7g 中 7.3 kcal 3.1. 7g</p>	<p>14日</p> <p>ごまドレッシングサラダ ごはん さばのみぞれに きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5. 4g 中 7.8 kcal 3.2. 4g</p>	<p>15日</p> <p>えびのからあげ ポイヤル もちむぎごはん おやごどんぶり(小)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 3.0. 3g 中 7.9 kcal 3.8. 5g</p>	<p>16日</p> <p>とりにくのトマトソースに のむヨーグルト パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 3.1. 4g 中 7.4 kcal 3.9. 3g</p>	<p>17日</p> <p>すだちふうみづけ のり ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2. 2g 中 7.3 kcal 2.6. 4g</p>
<p>20日</p> <p>ぶたにくのわかめ にんじくのめいけい わかめごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.2. 0g 中 7.6 kcal 2.6. 6g</p>	<p>21日</p> <p>だいずかりんとう (小・中) ホキのピリカラフル ごはん やさしいつりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5. 5g 中 7.4 kcal 3.2. 1g</p>	<p>22日</p> <p>こまつなのおひたし ごこくまいいりごはん にくだん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.9. 3g 中 7.1 kcal 3.4. 7g</p>	<p>23日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ パン キャロットスープ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.2. 9g 中 7.2 kcal 2.7. 8g</p>	<p>24日</p> <p>ごさかな ごんぶサラダ もちむぎごはん ドライカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.6. 4g 中 7.5 kcal 3.3. 3g</p>
<p>27日</p> <p>そくせきづけ だし ひらてん かつししやも(か'リ) ししゃもフライ 幼・小1ひ 中2ひ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.3. 0g 中 7.9 kcal 2.9. 9g</p>	<p>28日</p> <p>きりほしたいこのちゅうかサラダ パン ごはん あつあついりほほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.4. 6g 中 7.5 kcal 3.0. 5g</p>	<p>29日</p> <p>ごまあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん どうふのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.3 kcal 2.5. 6g 中 7.0 kcal 3.1. 5g</p>	<p>30日</p> <p>チリコンカン あおりんごゼリー パン やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7. 2g 中 7.7 kcal 3.3. 7g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ ごぼう メロン じゃがいも グリーンアスパラガス</p>

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) 押しもち(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・群馬・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(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) バイナップル(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(8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
…南調理場独自献立

※ 週に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.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html>
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html>



<松山市HP>