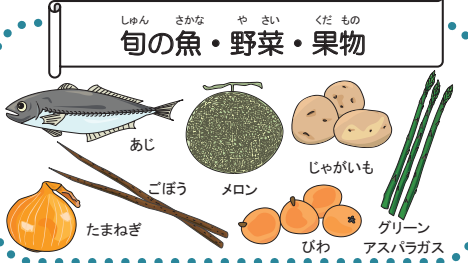
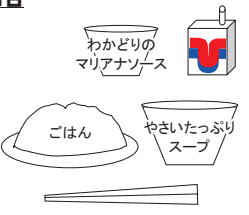
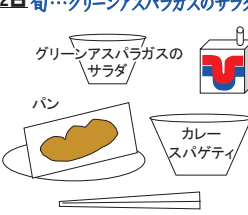
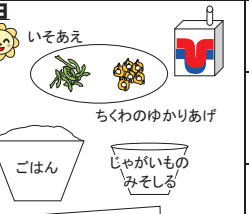
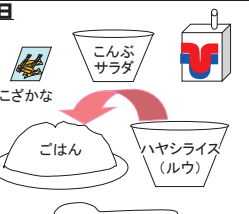
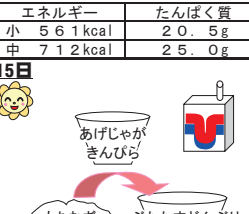
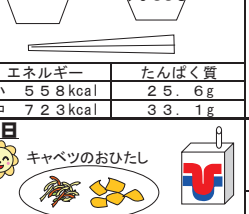
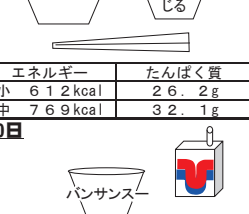
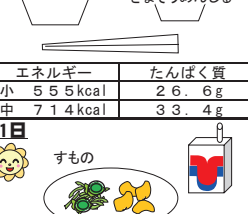
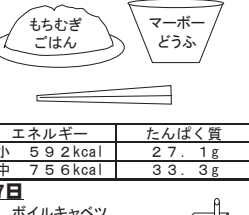
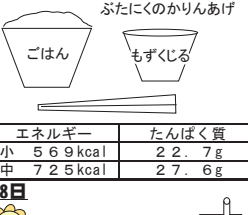
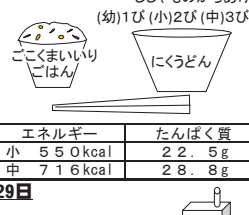
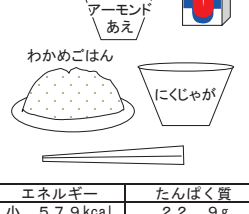


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
あじ えひめ けん 味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がついたと言われています。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。 		しゅん さかな や さい くだ もの 旬の魚・野菜・果物 		1日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 593kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>27.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	22.6g	中 767kcal	27.4g	2日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 588kcal</td><td>26.9g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	26.9g	中 749kcal	33.6g	3日 行事食…入梅(梅ごはん)  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 561kcal</td><td>20.5g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>25.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	20.5g	中 712kcal	25.0g	4日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ)  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 570kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	23.5g	中 716kcal	29.0g				
エネルギー	たんぱく質																																						
小 593kcal	22.6g																																						
中 767kcal	27.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 588kcal	26.9g																																						
中 749kcal	33.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 561kcal	20.5g																																						
中 712kcal	25.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 570kcal	23.5g																																						
中 716kcal	29.0g																																						
5日 いそあえ  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>20.5g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>24.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	20.5g	中 724kcal	24.7g	6日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>27.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	22.6g	中 769kcal	27.1g	7日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 555kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>33.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 555kcal	25.5g	中 716kcal	33.2g	8日 行事食…入梅(梅ごはん)  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 561kcal</td><td>20.5g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>25.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	20.5g	中 712kcal	25.0g	9日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ)  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 570kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	23.5g	中 716kcal	29.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 579kcal	20.5g																																						
中 724kcal	24.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	22.6g																																						
中 769kcal	27.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 555kcal	25.5g																																						
中 716kcal	33.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 561kcal	20.5g																																						
中 712kcal	25.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 570kcal	23.5g																																						
中 716kcal	29.0g																																						
12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 558kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 723kcal</td><td>33.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	25.6g	中 723kcal	33.1g	13日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.2g	中 769kcal	32.1g	14日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 555kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>33.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 555kcal	26.6g	中 714kcal	33.4g	15日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 772kcal</td><td>36.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	28.2g	中 772kcal	36.0g	16日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 623kcal</td><td>27.8g</td></tr><tr><td>中 782kcal</td><td>33.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	27.8g	中 782kcal	33.2g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	25.6g																																						
中 723kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 612kcal	26.2g																																						
中 769kcal	32.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 555kcal	26.6g																																						
中 714kcal	33.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 597kcal	28.2g																																						
中 772kcal	36.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 623kcal	27.8g																																						
中 782kcal	33.2g																																						
19日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 594kcal</td><td>26.1g</td></tr><tr><td>中 739kcal</td><td>32.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	26.1g	中 739kcal	32.4g	20日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 592kcal</td><td>27.1g</td></tr><tr><td>中 756kcal</td><td>33.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	27.1g	中 756kcal	33.3g	21日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>27.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	22.7g	中 725kcal	27.6g	22日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 550kcal</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>28.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 550kcal	22.5g	中 716kcal	28.8g	23日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>33.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	26.7g	中 759kcal	33.3g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 594kcal	26.1g																																						
中 739kcal	32.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 592kcal	27.1g																																						
中 756kcal	33.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 569kcal	22.7g																																						
中 725kcal	27.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 550kcal	22.5g																																						
中 716kcal	28.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 606kcal	26.7g																																						
中 759kcal	33.3g																																						
26日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>26.1g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>31.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.1g	中 755kcal	31.9g	27日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>25.3g</td></tr><tr><td>中 748kcal</td><td>30.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.3g	中 748kcal	30.9g	28日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 596kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 751kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	24.2g	中 751kcal	30.3g	29日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>22.9g</td></tr><tr><td>中 741kcal</td><td>27.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	22.9g	中 741kcal	27.8g	30日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 634kcal</td><td>35.5g</td></tr><tr><td>中 813kcal</td><td>43.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	35.5g	中 813kcal	43.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 595kcal	26.1g																																						
中 755kcal	31.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 599kcal	25.3g																																						
中 748kcal	30.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 596kcal	24.2g																																						
中 751kcal	30.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 579kcal	22.9g																																						
中 741kcal	27.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 634kcal	35.5g																																						
中 813kcal	43.0g																																						

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) あじ(長崎) いわし(岩手) 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(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
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けます。
※ 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>



<松山市HP>

使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」