

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>味めぐり【愛媛県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。</p> <p>『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆ飯」と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。</p> <p>『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、天ぷらにしています。</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>さんま はも ながなす すだち なし たちうお さといも きゅうり ぶどう</p>				
<p><b>4日</b></p> <p>かいそうサラダ ごはん シーフードカレー(レウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 20.9g 中 745kcal 25.2g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>レモンふうみづけ ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.6g 中 761kcal 31.6g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>カラフルナムル ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 21.4g 中 738kcal 25.9g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>ゼリー しょうゆめし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.9g 中 749kcal 32.6g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ホキのレモン汁 パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 27.1g 中 715kcal 33.3g</p>
<p><b>11日</b></p> <p>かふうサラダ ごはん こうやどうふのたまごとし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.5g 中 779kcal 27.4g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>キャベツのおひたし ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.8g 中 769kcal 31.8g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>しょうゆドレッシング スイートポテパン ビーフン いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.6g 中 778kcal 30.8g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ナムル キムチごはん ちゅうかコーン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.2g 中 720kcal 29.4g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きわかめのサラダ パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.5g 中 787kcal 35.2g</p>
<p><b>敬老の日</b></p>				
<p><b>18日</b></p> <p>ごまあえ うめごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.5g 中 764kcal 33.9g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>旬…はもの天ぷら ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 25.2g 中 719kcal 31.1g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>とりにくのピリカラフル ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.9g 中 756kcal 31.7g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>おひたし もちむぎごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 22.6g 中 774kcal 28.8g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>いちごジャム パン クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.1g 中 784kcal 33.5g</p>
<p><b>25日</b></p> <p>ポテトのカシ ふみやき もちむぎごはん おやこどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 550kcal 24.8g 中 704kcal 31.1g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>しそひじきあえ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 25.2g 中 719kcal 31.1g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>とりにくのトマトソースに えだまめごはん やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 25.3g 中 729kcal 31.6g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>行事食…お月見(いもたき) すもの ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 23.9g 中 791kcal 30.2g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>フレンチサラダ こくとうパン ツナスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 23.0g 中 715kcal 28.3g</p>

松山市学校給食の 今日の主食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししゃも(アイスランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐(カナダ・アメリカ・日本) 平天(ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・長野・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) 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付きます。  
 ※ 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。

