

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>味めぐり【香川県】</b></p> <p>瀬戸内海では、いりこの原材料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『いりこ飯』として炊き込みご飯の具材にも使われます。小豆島は三大産地である兵庫県の播州、奈良県の三輪と並び、手延べそうめんが有名です。そうめんを乾燥させる時に、さおの端に残るめんを「ふし」といいます。また、温暖で雨の少ない気候で育ったサトウキビからは、まろやかな風味が特長の三益糖が作られます。この三益糖で作られる『和三盆』は上品なお茶請けとして親しまれています。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p><b>～歯と口の健康週間～</b></p> <p>6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の病気を予防するためには、一日30回以上噛むことが大切です。</p>  </div> </div>				
<p><b>3日</b></p> <p>赤: こんにゃく、ごまあぶらさとう</p> <p>黄: ごはん、ハヤシライス(ルー)</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトピューレー</p> <p>たんぱく質: キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>エネルギー: 小 587kcal, 中 750kcal</p>	<p><b>4日</b></p> <p>赤: とりにくのみそ、たまご</p> <p>黄: ごはん、かきたまじる</p> <p>緑: チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン</p> <p>たんぱく質: キャベツ、にんにく</p> <p>エネルギー: 小 553kcal, 中 716kcal</p>	<p><b>5日</b></p> <p>赤: ポイルやさい、いかのてんぷら</p> <p>黄: たうえのまぜごはん、みそしる</p> <p>緑: ごぼう、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ</p> <p>たんぱく質: とうふ、たまご、いか</p> <p>エネルギー: 小 593kcal, 中 742kcal</p>	<p><b>6日 行食会…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミミチツ)</b></p> <p>赤: グリーンアスパラガスのサラダ、パン</p> <p>黄: ソナ、スパゲティ</p> <p>緑: アーモンドいりカミミチツ</p> <p>たんぱく質: しょうが、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 581kcal, 中 711kcal</p>	<p><b>7日</b></p> <p>赤: いそあえ、のり</p> <p>黄: あぶら、さとう</p> <p>緑: ごはん、けんちんじる</p> <p>たんぱく質: かに、さとう</p> <p>エネルギー: 小 562kcal, 中 711kcal</p>
<p><b>10日 行食会…入梅(豚肉の梅揚げ)</b></p> <p>赤: そくせきつけ、とりにく、ぶたにく、たまご</p> <p>黄: ごはん、いそに</p> <p>緑: さやいんげん、にんじん、うめ、キャベツ、たくあん</p> <p>たんぱく質: こむぎこ、こめこ</p> <p>エネルギー: 小 614kcal, 中 781kcal</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤: とりにく、あまからに</p> <p>黄: ゼリー、パン</p> <p>緑: たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、セロリ、かぼちゃ、ピーマン</p> <p>たんぱく質: さとう、じゃがいも、でんぷん、いよかんゼリー</p> <p>エネルギー: 小 609kcal, 中 752kcal</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤: キャベツのおひたし</p> <p>黄: もちむぎ、ごぼん</p> <p>緑: じゃがいものみそしる</p> <p>たんぱく質: とうふ、にぼし</p> <p>エネルギー: 小 562kcal, 中 712kcal</p>	<p><b>13日 旬…メロン</b></p> <p>赤: フレンチサラダ</p> <p>黄: ひめむぎパン、カレー、ビーンズ</p> <p>緑: メロン</p> <p>たんぱく質: ぶたにく、にぼし</p> <p>エネルギー: 小 619kcal, 中 772kcal</p>	<p><b>14日</b></p> <p>赤: こまつなのおひたし</p> <p>黄: たいのしおやき</p> <p>緑: ごはん、さわにわん</p> <p>たんぱく質: ひめむぎパン、さとう、じゃがいも、さとう</p> <p>エネルギー: 小 577kcal, 中 714kcal</p>
<p><b>17日 味めぐり…香川県</b></p> <p>赤: さんしょくあえ、かまぼこ、えび</p> <p>黄: わさんぼん、えびのてんぷら</p> <p>緑: いりこめし、ふしめんじる</p> <p>たんぱく質: あぶら、こむぎこ</p> <p>エネルギー: 小 611kcal, 中 773kcal</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤: きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>黄: ごはん、はっぼうさい</p> <p>緑: きくらげ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン</p> <p>たんぱく質: えび</p> <p>エネルギー: 小 558kcal, 中 718kcal</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤: ごまあえ</p> <p>黄: ししやものからあげ(幼)1び(小)2び(中)3び</p> <p>緑: ごこまい、にくうどん</p> <p>たんぱく質: とうふ、たまご</p> <p>エネルギー: 小 731kcal, 中 731kcal</p>	<p><b>20日</b></p> <p>赤: ホキのチリソース</p> <p>黄: パン、ミネストローネ</p> <p>緑: (小・中)スウィートアーモンド</p> <p>たんぱく質: さとう、うどん、でんぷん、あぶら、ごま</p> <p>エネルギー: 小 620kcal, 中 775kcal</p>	<p><b>21日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご</p> <p>黄: パン、さとう、アーモンド</p> <p>緑: マーボー豆腐</p> <p>たんぱく質: しょうが</p> <p>エネルギー: 小 620kcal, 中 783kcal</p>
<p><b>24日</b></p> <p>赤: しょうゆドレッシング、わかめ、ぶたにく、ヨーグルト</p> <p>黄: チキンピラフ、クリームスープ</p> <p>緑: パセリ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ</p> <p>たんぱく質: えだまめ</p> <p>エネルギー: 小 583kcal, 中 726kcal</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤: とりにく、ピリカラフル</p> <p>黄: ごはん、ワンタンスープ</p> <p>緑: チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、ピーマン</p> <p>たんぱく質: さとう</p> <p>エネルギー: 小 569kcal, 中 735kcal</p>	<p><b>26日</b></p> <p>赤: アーモンド、のり</p> <p>黄: ごはん、にくじゃが</p> <p>緑: じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうが</p> <p>たんぱく質: さとう</p> <p>エネルギー: 小 616kcal, 中 771kcal</p>	<p><b>27日</b></p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: パン、タイビーフ、フライドポテト</p> <p>緑: フライドポテト</p> <p>たんぱく質: アーモンド</p> <p>エネルギー: 小 618kcal, 中 786kcal</p>	<p><b>28日</b></p> <p>赤: きんぴら</p> <p>黄: もちむぎ、ごぼん</p> <p>緑: たまごぶたにくのあんかけどんぶり(小)</p> <p>たんぱく質: しょうが</p> <p>エネルギー: 小 600kcal, 中 776kcal</p>

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) あじ(長崎) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししやも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛知・岐阜) あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(長崎・愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・広島) にんじん(徳島・長崎・熊本・愛知・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・茨城・徳島・香川) たけのこ(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) メロン(愛知・愛媛・茨城) パイナップル(タイ) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) のり(香川・佐賀・福岡) ふしめん(オーストラリア) 和三盆糖(香川)

※ (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品】

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

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

…南調理場独自献立

※ 月に4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/gakkoukyusyoku.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」

＜松山市HP＞