

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																																																																												
<p>2日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	23.1g	中 748kcal	29.2g	<p>3日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	27.4g	中 771kcal	33.9g	<p>4日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>37.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	29.0g	中 803kcal	37.2g	<p>5日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	23.4g	中 724kcal	28.6g	<p>6日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	26.4g	中 720kcal	33.0g	<p>9日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	22.5g	中 724kcal	27.7g	<p>10日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	27.3g	中 723kcal	34.2g	<p>11日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	28.4g	中 759kcal	35.5g	<p>12日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	24.2g	中 720kcal	30.2g	<p>13日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	21.8g	中 745kcal	27.6g	<p>17日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>20.2g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>25.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	20.2g	中 761kcal	25.3g	<p>18日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.9g	中 723kcal	30.6g	<p>19日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	27.7g	中 760kcal	34.0g	<p>20日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 567kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	21.7g	中 729kcal	26.9g	<p>24日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>19.8g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>24.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	19.8g	中 731kcal	24.1g	<p>25日 味めぐり…徳島県</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	23.6g	中 770kcal	28.9g	<p>26日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	27.4g	中 773kcal	33.0g	<p>27日 旬…はもてんぼら</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	27.1g	中 767kcal	33.3g	<p>30日</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	22.0g	中 749kcal	26.3g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 589kcal	23.1g																																																																																																																																			
中 748kcal	29.2g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 605kcal	27.4g																																																																																																																																			
中 771kcal	33.9g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 618kcal	29.0g																																																																																																																																			
中 803kcal	37.2g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 582kcal	23.4g																																																																																																																																			
中 724kcal	28.6g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 561kcal	26.4g																																																																																																																																			
中 720kcal	33.0g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 568kcal	22.5g																																																																																																																																			
中 724kcal	27.7g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 575kcal	27.3g																																																																																																																																			
中 723kcal	34.2g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 606kcal	28.4g																																																																																																																																			
中 759kcal	35.5g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 564kcal	24.2g																																																																																																																																			
中 720kcal	30.2g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 569kcal	21.8g																																																																																																																																			
中 745kcal	27.6g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 581kcal	20.2g																																																																																																																																			
中 761kcal	25.3g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 566kcal	24.9g																																																																																																																																			
中 723kcal	30.6g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 612kcal	27.7g																																																																																																																																			
中 760kcal	34.0g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 567kcal	21.7g																																																																																																																																			
中 729kcal	26.9g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 568kcal	19.8g																																																																																																																																			
中 731kcal	24.1g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 613kcal	23.6g																																																																																																																																			
中 770kcal	28.9g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 635kcal	27.4g																																																																																																																																			
中 773kcal	33.0g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 611kcal	27.1g																																																																																																																																			
中 767kcal	33.3g																																																																																																																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																			
小 597kcal	22.0g																																																																																																																																			
中 749kcal	26.3g																																																																																																																																			

松山市ホームページ
学校給食のレシピ紹介

『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など

今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。
ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。

～現在公開中・公開予定のレシピ～
 ＊春キャベツのポトフ
 ＊新たまねぎのみそ汁
 ＊麻婆なす

今後も追加予定です。
お楽しみに！

<松山市HP>

旬の魚・野菜・果物

さんま たちうお はも
しん さかな やさい くだもの
さといも ながなす ぶどう なし すだち

味めぐり【徳島県】

徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。
さつまいもの『鳴門金時』は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとして
います。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。
また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。
給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉(鶏肉(愛媛)) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐(あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本)
 さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) なら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・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・北海道・長野・松山・福島) ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川)
 たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パイナップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さといも(愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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。
 ※ 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:株式会社アトム「五訂版食品図鑑」