

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>あじ ぐん まげん 味めぐり【群馬県】</p> <p>群馬県は、小麦の生産が盛んであることから、小麦粉を使用した郷土料理が多くあります。その代表的な料理が『おきりこみ』です。小麦粉で作られた幅広い麺を切り込みながら鍋に入れ、野菜やきのこなどと一緒で煮込みます。</p> <p>『上州きんぴら』は、昭和58年に開催された「あかぎ国体」の時に、特産品のこんにやくなどを使って考案された郷土料理です。群馬県の山をイメージして太く切ったごぼうを入れるのが特長です。</p>		<p>しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>かつお えんどうまめ しんちゃ たまねぎ かわちばんかん にら そらまめ</p>		<p>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>ごまあえ 「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのフライ ちやめし そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 20.8g 中 734kcal 25.3g</p>		<p>2日 旬…チャウダー(そら豆)</p> <p>フレンチサラダ コーンピラフ チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 22.1g 中 705kcal 26.6g</p>		<p>こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら さとう さといも ふ</p> <p>ぎゅうにゅう あげ いわし りょくちや ごぼう しいたけ さやいんげん にんじん こまつな キャベツ</p> <p>にんじん じゃがいも マカロニ あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく にんじん トマト キャベツ にんにく パセリ セロリ たまねぎ エリンギ かわちばんかん</p>	
<p>5日</p> <p>こどもの日</p>		<p>6日</p> <p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>		<p>7日</p> <p>ヨーグルト きわわめのサラダ ごはん ドライカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.0g 中 829kcal 32.7g</p>		<p>8日 旬…えんどうごはん</p> <p>あまずけ とりにくのからあげ えんどう ごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.3g 中 714kcal 28.9g</p>		<p>9日</p> <p>チリコンカン パン ミネストローネ (小・中)かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 28.8g 中 734kcal 35.7g</p>	
<p>12日</p> <p>ふたにくとじゃがいものいためもの もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 26.6g 中 739kcal 33.8g</p>		<p>13日</p> <p>さんしよくあえ ちくわのいそべあげ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 21.7g 中 738kcal 26.4g</p>		<p>14日</p> <p>チーズ かいそうサラダ こめパン イタリアンスパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.7g 中 770kcal 33.0g</p>		<p>15日</p> <p>すもの さばのみそに ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.8g 中 736kcal 31.6g</p>		<p>16日</p> <p>ごまドレッシング ジャム サラダ パン よふう にこみ (小・中)だいたいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 27.3g 中 748kcal 33.6g</p>	
<p>19日 とれたて感謝の日 …新たまねぎのみそ汁 チンゲンサイのおひたし</p> <p>もちむぎごはん したまねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.3g 中 736kcal 28.4g</p>		<p>20日</p> <p>レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 27.7g 中 742kcal 34.9g</p>		<p>21日</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ (中)なっとう ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 22.6g 中 762kcal 31.4g</p>		<p>22日</p> <p>とりにくの マリネ キムチごはん コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.4g 中 788kcal 32.3g</p>		<p>23日</p> <p>ひじき サラダ パン じゃがいものペーコンに アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.2g 中 731kcal 28.4g</p>	
<p>26日</p> <p>いそあえ ふたにくのしょうがやき ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 27.4g 中 718kcal 34.2g</p>		<p>27日 味めぐり…群馬県</p> <p>しそひじき しょうしゅう きんぴら ごはん おきりこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.1g 中 714kcal 28.5g</p>		<p>28日</p> <p>パンサンスー えびのこうみあげ ごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.0g 中 751kcal 30.7g</p>		<p>29日</p> <p>アーモンドあえ とりにくのてりやき ごはん ごもく カレーいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 28.6g 中 765kcal 35.9g</p>		<p>30日</p> <p>フルーツあえ パン ホキのレモンに クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 27.7g 中 779kcal 34.2g</p>	

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) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・岐阜・アメリカ) 魚そうめん・すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) にら(高知・宮崎・長崎) にんじん(徳島・熊本・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) そら豆(愛媛) だいこん(長崎・香川・熊本・鹿児島・愛媛) さといも(宮崎) たまねぎ(愛媛・松山・北海道) 河内晩柑(愛媛) レモン(愛媛・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(三重) わかめ(宮城・岩手) きわわめ(徳島) のり(香川) ひじき(松山) 緑茶(日本)

※ (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。
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
 …南調理場独自献立

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

