

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																											
<p>あじ ぶくおかけん 味のめぐり (福岡県)</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「福岡県」です。 『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。</p> 																																																			
<p>6日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>さんしょくあえ ぶたにくのころもあげ うめごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.0g 中 740kcal 30.8g</p>		<p>7日</p> <p>だいにんサラダ チキンピラフ ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 20.2g 中 716kcal 25.0g</p>		<p>8日</p> <p>チンゲンサイのおひたし ごはん たまごやき きりぼしだいにんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 21.9g 中 711kcal 26.0g</p>		<p>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)</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ パン アーモンドいりカミカミチップ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.6g 中 715kcal 30.3g</p>		<p>10日</p> <p>くるみあえ ごはん いかのからあげ とうふのカレーいじめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 29.9g 中 819kcal 38.0g</p>		<p>11日</p> <p>さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.3g 中 739kcal 31.0g</p>		<p>12日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご たい こめ にんじやく あぶら さとう さとう さとう さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.5g 中 753kcal 29.9g</p>		<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご たい こめ にんじやく あぶら さとう さとう さとう さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.5g 中 753kcal 29.9g</p>		<p>14日</p> <p>のむヨーグルト トマトソースに コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 27.9g 中 765kcal 34.5g</p>		<p>15日</p> <p>あげじゃが きんぴら 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 630kcal 26.9g 中 820kcal 33.1g</p>		<p>16日</p> <p>ごまドレッシング サラダ パン ソース スパゲティ トマト(小中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 527kcal 23.4g 中 690kcal 30.6g</p>		<p>17日</p> <p>すだちふうみづけ のり あじフライ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 22.2g 中 730kcal 26.4g</p>		<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご えび こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん しょうが しいたけ きょうねぎ えのきたけ にんじん もやし たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.1g 中 778kcal 34.0g</p>		<p>19日</p> <p>ホキのピリカラフル パン やさいたっぷり スープ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 28.1g 中 713kcal 35.4g</p>		<p>20日</p> <p>えびのからあげ ぶたにくのしょうがやきチャーハン ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.1g 中 778kcal 34.0g</p>		<p>21日</p> <p>きゅうにゅう たまご えび こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん しょうが しいたけ きょうねぎ えのきたけ にんじん もやし たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.1g 中 778kcal 34.0g</p>		<p>22日</p> <p>ポイルキャベツ ごこまいいり ごはん にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 28.8g 中 726kcal 26.7g</p>		<p>23日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ パン キャロット スープ だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 24.8g 中 715kcal 30.3g</p>		<p>24日</p> <p>ごまかな ごぼう もちむぎ ごはん ドライカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.4g 中 755kcal 33.3g</p>		<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご えび こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん しょうが しいたけ きょうねぎ えのきたけ にんじん もやし たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.1g 中 778kcal 34.0g</p>		<p>26日</p> <p>きゅうにゅう たまご えび こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん しょうが しいたけ きょうねぎ えのきたけ にんじん もやし たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.1g 中 778kcal 34.0g</p>		<p>27日</p> <p>そくせきづけ だし あけ ひじき かたししゃも(か'リ) こめ ごまあぶら はるさめ でんぶん しょうが しいたけ きょうねぎ えのきたけ にんじん もやし たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 23.0g 中 793kcal 29.8g</p>		<p>28日</p> <p>きりぼしだいにんのちゅうかサラダ ごはん あつあげいり はっぽうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 24.7g 中 721kcal 30.3g</p>		<p>29日</p> <p>ごまあえ さばのみぞれに ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.1g 中 756kcal 30.6g</p>		<p>30日</p> <p>かいそう サラダ こくとうパン ビーフ いため ぎょうざ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 25.5g 中 811kcal 31.2g</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ メロン じゃがいも たまねぎ びわ グリーンアスパラガス</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(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) 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(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) れじめ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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

※ 週に1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「五訂版食品図鑑」



松山市HP