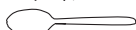
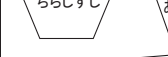
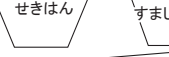
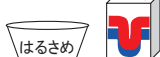
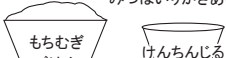
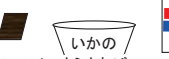
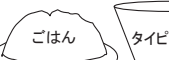
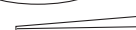
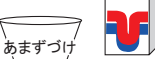
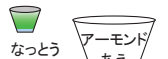
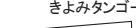
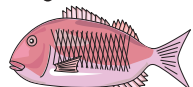


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																																																																																			
あじしまねけん 味めぐり【島根県】 今月の味めぐり献立は、『島根県』です。 『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「犁」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。 日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。 		1日 味めぐり…島根県 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 9 kcal</td><td>2 3 . 9 g</td></tr><tr><td>中 7 6 3 kcal</td><td>2 9 . 2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 9 9 kcal	2 3 . 9 g	中 7 6 3 kcal	2 9 . 2 g	2日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 8 kcal</td><td>2 7 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 3 9 kcal</td><td>3 4 . 4 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 8 8 kcal	2 7 . 7 g	中 7 3 9 kcal	3 4 . 4 g	3日 行事食…ひなまつり (ちらし寿司、あられ揚げ) 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 2 kcal</td><td>2 5 . 0 g</td></tr><tr><td>中 7 2 9 kcal</td><td>3 1 . 1 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 7 2 kcal	2 5 . 0 g	中 7 2 9 kcal	3 1 . 1 g	6日 行事食…卒業祝い (赤飯) 愛媛FC応援給食 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 5 kcal</td><td>2 7 . 0 g</td></tr><tr><td>中 8 0 4 kcal</td><td>3 3 . 4 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 5 kcal	2 7 . 0 g	中 8 0 4 kcal	3 3 . 4 g	7日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 7 kcal</td><td>1 9 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 2 2 kcal</td><td>2 3 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 6 7 kcal	1 9 . 3 g	中 7 2 2 kcal	2 3 . 5 g	8日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 7 kcal</td><td>2 1 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 5 2 kcal</td><td>2 6 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 9 7 kcal	2 1 . 6 g	中 7 5 2 kcal	2 6 . 5 g	9日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 3 kcal</td><td>2 6 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 3 0 kcal</td><td>3 2 . 7 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 8 3 kcal	2 6 . 5 g	中 7 3 0 kcal	3 2 . 7 g	10日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 3 kcal</td><td>2 1 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 4 5 kcal</td><td>2 6 . 2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 8 3 kcal	2 1 . 6 g	中 7 4 5 kcal	2 6 . 2 g	13日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 8 kcal</td><td>2 7 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 8 8 kcal</td><td>3 4 . 6 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 8 kcal	2 7 . 6 g	中 7 8 8 kcal	3 4 . 6 g	14日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 7 6 kcal</td><td>3 2 . 2 g</td></tr><tr><td>中 8 6 6 kcal</td><td>4 0 . 8 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 7 6 kcal	3 2 . 2 g	中 8 6 6 kcal	4 0 . 8 g	15日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 2 0 kcal</td><td>2 5 . 8 g</td></tr><tr><td>中 7 8 5 kcal</td><td>3 1 . 9 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 2 0 kcal	2 5 . 8 g	中 7 8 5 kcal	3 1 . 9 g	16日 旬…鯛のマリネ 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 6 kcal</td><td>2 8 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 3 2 kcal</td><td>3 5 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 8 6 kcal	2 8 . 6 g	中 7 3 2 kcal	3 5 . 5 g	17日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 0 2 kcal</td><td>2 5 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 6 2 kcal</td><td>3 1 . 1 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 0 2 kcal	2 5 . 7 g	中 7 6 2 kcal	3 1 . 1 g	20日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 5 kcal</td><td>2 8 . 0 g</td></tr><tr><td>中 7 2 8 kcal</td><td>3 5 . 6 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 6 5 kcal	2 8 . 0 g	中 7 2 8 kcal	3 5 . 6 g	21日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 8 kcal</td><td>2 2 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 5 8 kcal</td><td>2 8 . 3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 8 8 kcal	2 2 . 7 g	中 7 5 8 kcal	2 8 . 3 g	22日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 8 kcal</td><td>2 2 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 5 8 kcal</td><td>2 8 . 3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 8 8 kcal	2 2 . 7 g	中 7 5 8 kcal	2 8 . 3 g	23日 赤  黄  緑  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 3 kcal</td><td>2 5 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 4 0 kcal</td><td>3 1 . 7 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 8 3 kcal	2 5 . 3 g	中 7 4 0 kcal	3 1 . 7 g	旬の魚・野菜・果物 	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 9 9 kcal	2 3 . 9 g																																																																																																																																										
中 7 6 3 kcal	2 9 . 2 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 8 8 kcal	2 7 . 7 g																																																																																																																																										
中 7 3 9 kcal	3 4 . 4 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 7 2 kcal	2 5 . 0 g																																																																																																																																										
中 7 2 9 kcal	3 1 . 1 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6 3 5 kcal	2 7 . 0 g																																																																																																																																										
中 8 0 4 kcal	3 3 . 4 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 6 7 kcal	1 9 . 3 g																																																																																																																																										
中 7 2 2 kcal	2 3 . 5 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 9 7 kcal	2 1 . 6 g																																																																																																																																										
中 7 5 2 kcal	2 6 . 5 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 8 3 kcal	2 6 . 5 g																																																																																																																																										
中 7 3 0 kcal	3 2 . 7 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 8 3 kcal	2 1 . 6 g																																																																																																																																										
中 7 4 5 kcal	2 6 . 2 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6 1 8 kcal	2 7 . 6 g																																																																																																																																										
中 7 8 8 kcal	3 4 . 6 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6 7 6 kcal	3 2 . 2 g																																																																																																																																										
中 8 6 6 kcal	4 0 . 8 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6 2 0 kcal	2 5 . 8 g																																																																																																																																										
中 7 8 5 kcal	3 1 . 9 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 8 6 kcal	2 8 . 6 g																																																																																																																																										
中 7 3 2 kcal	3 5 . 5 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6 0 2 kcal	2 5 . 7 g																																																																																																																																										
中 7 6 2 kcal	3 1 . 1 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 6 5 kcal	2 8 . 0 g																																																																																																																																										
中 7 2 8 kcal	3 5 . 6 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 8 8 kcal	2 2 . 7 g																																																																																																																																										
中 7 5 8 kcal	2 8 . 3 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 8 8 kcal	2 2 . 7 g																																																																																																																																										
中 7 5 8 kcal	2 8 . 3 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5 8 3 kcal	2 5 . 3 g																																																																																																																																										
中 7 4 0 kcal	3 1 . 7 g																																																																																																																																										

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(愛媛・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・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年度版(1訂)に基づいて算出しています。

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

※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

