

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。 松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。 『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。</p>				
		<p>旬の魚・野菜・果物</p> 		

<p>4日</p> <p>赤 わかめごはん にゅうめん</p> <p>黄 こめ そうめん あぶら こむぎこ</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ えだまめ</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>19.4g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>23.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	19.4g	中 723kcal	23.5g	<p>5日</p> <p>赤 キャベツのおひたし たちうおのころもあげ</p> <p>黄 ごはん いそに</p> <p>緑 にんじん キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	25.5g	中 801kcal	31.0g	<p>6日</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 ごはん シーフード カレー(ルー)</p> <p>緑 にんじん キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 737kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	21.3g	中 737kcal	25.8g	<p>7日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ゼリー しょうゆめし すまじる</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう くろざとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン</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>25.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.9g	中 749kcal	32.6g	<p>8日</p> <p>赤 ホキの レモン</p> <p>黄 パン マカロニ でんぶ あぶら</p> <p>緑 にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ レモン なし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	27.1g	中 715kcal	33.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 566kcal	19.4g																																	
中 723kcal	23.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 641kcal	25.5g																																	
中 801kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	21.3g																																	
中 737kcal	25.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	25.9g																																	
中 749kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 572kcal	27.1g																																	
中 715kcal	33.3g																																	
<p>11日</p> <p>赤 かふうサラダ</p> <p>黄 ごはん こうやどうふ たまご</p> <p>緑 えのきたけ にんじん たまねぎ だいこん</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>21.8g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	21.8g	中 770kcal	26.6g	<p>12日</p> <p>赤 レモンふうみづけ</p> <p>黄 ごはん ししゃものからあげ 【幼】1び【小】2び【中】3び</p> <p>緑 にんじん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	23.4g	中 771kcal	30.0g	<p>13日</p> <p>赤 パイ トマトソース</p> <p>黄 ごはん やさいスープ</p> <p>緑 にんじん キャベツ</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>23.9g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	23.9g	中 726kcal	29.4g	<p>14日</p> <p>赤 【小・中のみ】 アーモンド ナムル</p> <p>黄 キムチごはん ちゅうかコーン スープ</p> <p>緑 パセリ セロリ にんじん にんにく たまねぎ コーン トマトピューレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.2g	中 720kcal	29.4g	<p>15日</p> <p>赤 パン コーン サラダ</p> <p>黄 あぶら じゃがいも こむぎこ さとう</p> <p>緑 にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	25.6g	中 719kcal	31.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	21.8g																																	
中 770kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	23.4g																																	
中 771kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 575kcal	23.9g																																	
中 726kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	24.2g																																	
中 720kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	25.6g																																	
中 719kcal	31.7g																																	
<p>敬老の日</p>																																		
<p>18日</p>	<p>19日 旬…はもの天ぷら</p> <p>赤 ごまあえ はものてんぷら</p> <p>黄 うめごはん さわにわん</p> <p>緑 たまねぎ たまご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	27.5g	中 764kcal	33.9g	<p>20日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 スイートポテトパン ツナ スパゲティ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ぶどう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	23.1g	中 792kcal	28.6g	<p>21日</p> <p>赤 おひたし</p> <p>黄 さばのみぞれに もちむぎ ごはん みそしる</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ぶどう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	22.6g	中 773kcal	28.9g	<p>22日</p> <p>赤 パン ジャム</p> <p>黄 あぶら さとう くろざとう じゃがいも ごま</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	28.4g	中 800kcal	35.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	27.5g																																	
中 764kcal	33.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	23.1g																																	
中 792kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	22.6g																																	
中 773kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	28.4g																																	
中 800kcal	35.0g																																	
<p>25日</p> <p>赤 のむ ヨーグルト</p> <p>黄 もちむぎ ごはん しみどうふ どんぶり(ぐ)</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが キャベツ さやいんげん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	27.0g	中 794kcal	33.4g	<p>26日</p> <p>赤 しそひじきあえ</p> <p>黄 ごはん いかのさらさあげ ぶたじる</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな</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>25.2g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	25.2g	中 723kcal	31.2g	<p>27日</p> <p>赤 とりにくの ピリカラフル</p> <p>黄 ごはん たまごスープ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	25.1g	中 754kcal	31.6g	<p>28日 行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>赤 おつきみ デザート</p> <p>黄 ごはん すもも ちくわのいそあげ いもたき</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>25.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	21.9g	中 758kcal	25.7g	<p>29日</p> <p>赤 カラフル ナムル</p> <p>黄 ことうパン ようふう にこみ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ きりぼしだいこん きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	27.7g	中 780kcal	34.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	27.0g																																	
中 794kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 569kcal	25.2g																																	
中 723kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	25.1g																																	
中 754kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	21.9g																																	
中 758kcal	25.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	27.7g																																	
中 780kcal	34.5g																																	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししゃも(アイスランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・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・長野(北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) 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】

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

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。
 ※ 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。

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



<松山市HP>