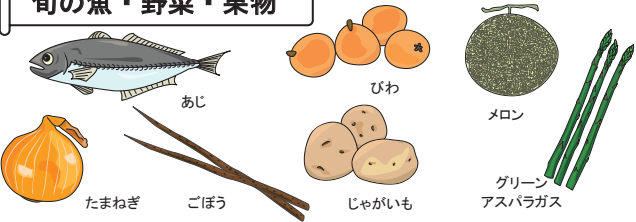


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
あじ か が わ け ん 味めぐり【香川県】 瀬戸内海では、いりこの原材料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『いりこ飯』として炊き込みご飯の具材にも使われます。小豆島は三大産地である兵庫県の播州、奈良県の三輪と並び、手延べそうめんが有名です。そうめんを乾燥させる時に、さおの端に残るめんと「ふし」といいます。 また、温暖で雨の少ない気候で育ったサトウキビからは、まろやかな風味が特長の三盆糖が作られます。この三盆糖で作られる『和三星』は上品なお茶請けとして親しまれています。 				
しゅん さかな や さ い くだもの 旬の魚・野菜・果物 				
は くち けん こうしゅうかん ～歯と口の健康週間～ 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の病気を予防するためには、一口30回以上噛むことが大切です。その他にも肥満を予防したり、脳が活性化したりと身体に良いことがたくさんあります。				
3日 エネルギー たんぱく質 小 587kcal 20.4g 中 750kcal 24.8g	4日 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 27.7g 中 783kcal 34.4g	5日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 26.1g 中 742kcal 32.1g	6日 行食会…歯と口の健康週間 (アーモンドいりかみミチツブ) エネルギー たんぱく質 小 573kcal 24.5g 中 715kcal 30.1g	7日 エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.9g 中 776kcal 35.6g
10日 行食会…入梅 (豚肉の梅揚げ) エネルギー たんぱく質 小 614kcal 29.5g 中 781kcal 36.8g	11日 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.9g 中 731kcal 30.0g	12日 エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.1g 中 750kcal 30.4g	13日 エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.1g 中 713kcal 29.5g	14日 エネルギー たんぱく質 小 560kcal 24.4g 中 713kcal 29.7g
17日 味めぐり…香川県 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 19.6g 中 777kcal 24.2g	18日 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.7g 中 783kcal 33.0g	19日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 22.4g 中 733kcal 28.7g	20日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.6g 中 773kcal 35.1g	21日 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 23.3g 中 737kcal 28.6g
24日 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.3g 中 733kcal 28.9g	25日 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.1g 中 783kcal 32.6g	26日 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 21.9g 中 759kcal 26.3g	27日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.4g 中 759kcal 31.5g	28日 エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.8g 中 738kcal 30.7g

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・鶏肉(愛媛) あじ(長崎) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛知・岐阜) あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(長崎・愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・広島) にんじん(徳島・長崎・熊本・愛知・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・茨城・徳島・香川) たけのこ(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) メロン(愛知・愛媛・茨城) パイナップル(タイ) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) のり(香川・佐賀・福岡) ふしめん(オーストラリア) わさんぼんとう(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

- ※ 月に4回程度みかんジュースがつけます。
- ※ 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/kosoda>



<松山市HP>