

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】 愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある栗が収穫され、『栗ご飯』やお菓子などに使われています。 『里芋コロッケ』の里芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。 『ひじきの炒め煮』に使われている「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。				しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物		1日 エネルギー たんぱく質 小 595kcal 29.9g 中 745kcal 37.0g		2日 エネルギー たんぱく質 小 595kcal 29.9g 中 745kcal 37.0g	
令和5年度「まつやまこども園台選手権」教育長賞受賞作品 『芋煮&芋炊きカレーうどん』 東雲小学校の児童が協力して考えました。 父親の故郷である山形県の郷土料理『芋煮』と愛媛県の郷土料理『芋炊き』がコラボしました。山形県では、芋煮のしめにカレーうどんを作ります。 集団宿泊学習でみんなで作った思い出のカレーライスの美味しさを表現し、里芋は愛媛県産のものにこだわっています。		5日 エネルギー たんぱく質 小 648kcal 29.9g 中 833kcal 37.9g		6日 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 29.1g 中 765kcal 36.0g		7日 エネルギー たんぱく質 小 594kcal 21.0g 中 780kcal 26.5g		8日 行事食…和食の日(みそ汁) エネルギー たんぱく質 小 580kcal 22.6g 中 758kcal 28.5g	
11日 旬…れんこんのそぼろ煮 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.1g 中 788kcal 33.4g		12日 エネルギー たんぱく質 小 565kcal 20.8g 中 717kcal 25.7g		13日 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.2g 中 756kcal 32.0g		14日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 587kcal 20.3g 中 782kcal 25.9g		15日 エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.6g 中 720kcal 30.8g	
18日 エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.3g 中 756kcal 30.5g		19日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 23.1g 中 717kcal 29.0g		20日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 28.1g 中 797kcal 34.8g		21日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 19.2g 中 717kcal 23.3g		22日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.8g 中 776kcal 33.8g	
25日 エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.9g 中 738kcal 29.8g		26日 エネルギー たんぱく質 小 750kcal 33.8g		27日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 782kcal 30.5g		28日 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 19.2g 中 762kcal 29.0g		29日 エネルギー たんぱく質 小 579kcal 22.7g 中 723kcal 27.8g	