

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																							
あじ ぶく おかけん 味めぐり (福岡県) 今月の味めぐり献立は、「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、すっぱんの博多弁「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。 		1日 赤 とりにくの トマトソースに パン わかめ スープ フライドポテト 黄 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 31.3g 中 775kcal 39.8g 緑 ぎゅうにゅう わかめ とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		2日 赤 きんぴら もちむぎ ごはん おやこ どんぶり(ぐ) 黄 エネルギー たんぱく質 小 604kcal 27.5g 中 784kcal 33.9g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		3日 赤 しょうゆドレッシング ももゼリー サラダ カレーピラフ クリーム スープ 黄 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 20.0g 中 723kcal 25.8g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		6日 味めぐり…福岡県 赤 キャベツのおひたし たいのてんぷら ごはん がめに 黄 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 25.6g 中 731kcal 31.7g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		7日 行事食…入梅 (梅ごはん) 赤 さんしよくあえ 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 黄 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 25.2g 中 743kcal 31.1g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		8日 赤 ごまドレッシング サラダ パン ソース スパゲティ トマト 黄 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.0g 中 794kcal 29.9g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		9日 赤 そくせきづけ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん あつあげいり はつぼうさい 黄 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.0g 中 794kcal 29.9g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		10日 赤 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん あつあげいり はつぼうさい 黄 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.0g 中 794kcal 29.9g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		13日 赤 くるみあえ いかのからあげ ごはん とうふの カレーいため 黄 エネルギー たんぱく質 小 654kcal 30.8g 中 825kcal 38.2g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		14日 赤 ごまあえ さばのみぞれに ごはん みそしる 黄 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.1g 中 756kcal 30.6g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		15日 赤 のむヨーグルト かいそう サラダ パン ビーフ いため 黄 エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.8g 中 800kcal 34.6g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		16日 赤 チンゲンサイのおひたし たまごやき きりぼしだいこんの うまに 黄 エネルギー たんぱく質 小 569kcal 22.0g 中 713kcal 26.1g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		17日 赤 パン じゃがいも にんにくのめいため ごはん たまご スープ 黄 エネルギー たんぱく質 小 586kcal 21.8g 中 729kcal 26.8g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		20日 赤 ホキの ねぎソース たらえのまぜごはん にらたまじる 黄 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.5g 中 773kcal 35.5g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		21日 赤 ごまあえ さばのみぞれに ごはん みそしる 黄 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.1g 中 756kcal 30.6g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		22日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ 赤 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 黄 エネルギー たんぱく質 小 556kcal 24.0g 中 704kcal 29.5g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		23日 赤 すだちふうみづけ のり きりぼしだいこんの うまに 黄 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.0g 中 704kcal 29.5g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		24日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミミチャップ) 赤 だいにん サラダ ごはん ようふう にこみ 黄 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.2g 中 788kcal 32.7g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		27日 赤 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 黄 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.1g 中 772kcal 33.6g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		28日 赤 アーモンド さそひき あえ ごはん しんじやがの そぼろに 黄 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.5g 中 753kcal 32.9g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		29日 赤 ホキの ピリカラフル パン やさいたっぷり スープ メロン 黄 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.0g 中 704kcal 29.5g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		30日 赤 トマト かぼちゃと にんじんの かきあげ だいずいり ごはん きゅうり コーン 黄 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 22.2g 中 715kcal 26.5g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト		旬の魚・野菜・果物 赤 しゅん さかな やさい くだもの 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 黄 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.2g 中 788kcal 32.7g 緑 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しょうが にんにく マッシュルーム ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ トマト	

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) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) バイナッブル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(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