

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>味めぐり【香川県】</p> <p>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を「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益糖が作られます。この三益糖で作られる『和三盆』は上品なお茶請けとして親しまれています。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ、びわ、メロン、たまねぎ、ごぼう、じゃがいも、グリーンアスパラガス</p> </div> <div style="width: 20%; border: 2px dashed green; padding: 5px;"> <p>～歯と口の健康週間～</p> <p>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、一日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。</p> </div> </div>				
<p>3日</p> <p>ポイルやさい、いかのてんぷら、たうえのまぜごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.4kcal 25.7g 中 71.4kcal 31.6g</p>	<p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、いか、こめ、さとう、あぶら、こめこ、でんぶん、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、しめじ、しょうが</p> <p>ごはん、ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.7kcal 20.4g 中 75.0kcal 24.8g</p>	<p>5日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりかみミチツップ)</p> <p>パン、グリーンアスパラガスのサラダ、ツナスパゲティ、アーモンドいりかみミチツップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.2kcal 26.5g 中 74.2kcal 33.0g</p>	<p>6日 旬…あじフライ</p> <p>いそあえ、あじフライ、ごはん、けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.2kcal 21.2g 中 71.2kcal 25.6g</p>	<p>7日</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、わかめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ</p> <p>しょうゆドレッシング、コーンライス、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.0kcal 19.6g 中 73.1kcal 23.8g</p>
<p>10日</p> <p>こまつなのおひたし、たいのこうみあげ、ごはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.0kcal 24.3g 中 71.4kcal 29.5g</p>	<p>11日 行事食…入梅(豚肉の梅揚げ)</p> <p>そくせきづけ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 66.2kcal 30.1g 中 83.0kcal 37.3g</p>	<p>12日</p> <p>チキンチキン、ゼリー、ごはん、やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.1kcal 28.0g 中 76.8kcal 34.6g</p>	<p>13日</p> <p>キャベツのおひたし、ごさかな、もちむぎごはん、じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.2kcal 26.8g 中 71.2kcal 32.1g</p>	<p>14日</p> <p>きりぼしだいのちゅうかサラダ、ごはん、はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 55.8kcal 23.6g 中 71.8kcal 29.8g</p>
<p>17日</p> <p>のり、アーモンド、あえ、ごはん、にじやが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 22.6g 中 77.1kcal 27.2g</p>	<p>18日 味めぐり…香川県</p> <p>わさんぼん、かきあげ、いりこめし、ふしめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.3kcal 19.1g 中 78.4kcal 23.5g</p>	<p>19日</p> <p>フレンチサラダ、パン、カレー、ピーズ、メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 28.4g 中 77.0kcal 35.1g</p>	<p>20日</p> <p>ごまあえ、ししゃものからあげ(小)2び(中)3び、ごこまい、いりこ飯、にくだん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.2kcal 22.4g 中 73.3kcal 28.7g</p>	<p>21日</p> <p>かいそう、ごはん、パン、パンキン、スープ、だいずとこにぼしのあげに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.1kcal 24.3g 中 72.4kcal 29.7g</p>
<p>24日</p> <p>パンサンス、ごはん、マーボー、豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.0kcal 26.5g 中 75.3kcal 32.8g</p>	<p>25日</p> <p>ホキのチリソース、チキンピラフ、ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.1kcal 24.6g 中 73.8kcal 30.5g</p>	<p>26日</p> <p>ナムル、パン、タイビーフ、いため、スイートアーモンド</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.0kcal 26.6g 中 78.9kcal 33.2g</p>	<p>27日</p> <p>きんぴら、もちむぎ、ごはん、たまごぶたにくのあんかけどんぶり(☆)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 27.7g 中 77.5kcal 35.6g</p>	<p>28日</p> <p>とりにくのピリカラフル、のむヨーグルト、ごはん、ワンタン、スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.4kcal 27.9g 中 80.9kcal 34.8g</p>

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) 和三盆糖(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/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

