

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p><b>あじ ぐん まげん 味めぐり【群馬県】</b></p> <p>群馬県は、小麦の生産が盛んであることから、小麦粉を使用した郷土料理が多くあります。その代表的な料理が『おきりこみ』です。小麦粉で作られた幅広い麺を切り込みながら鍋に入れ、野菜やきのこなどと一緒で煮込みます。</p> <p>『上州きんぴら』は、昭和58年に開催された「あかぎ国体」の時に、特産品のこんにやくなどを使って考案された郷土料理です。群馬県の山をイメージして太く切ったごぼうを入れるのが特長です。</p>									
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ しんちゃ</p> <p>にら たまねぎ そらまめ かわちぼんかん</p>									
<p><b>1日</b></p> <p>フレッチャ サラダ</p> <p>ごとうパン</p> <p>チャーダー</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 2.5. 7g</p> <p>中 7.5 kcal 3.1. 6g</p>									
<p><b>2日 行食事…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>こいわたの フライ</p> <p>ちやめし</p> <p>にゆうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 kcal 2.2. 1g</p> <p>中 7.6 kcal 2.6. 8g</p>									
<p><b>5日</b></p> <p><b>こどもの日</b></p>									
<p><b>6日</b></p> <p><b>振替休日</b></p> <p>ふりかえきゆうじつ</p>									
<p><b>7日</b></p> <p>ぶたにくと じゃがいもの いためもの</p> <p>かわちぼんかん</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>おやこ どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.5. 9g</p> <p>中 7.3 kcal 3.3. 2g</p>									
<p><b>8日</b></p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>ごさかな</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 kcal 2.4. 1g</p> <p>中 7.2 kcal 2.9. 4g</p>									
<p><b>9日</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>とりにくからあげ</p> <p>えんどう ごはん</p> <p>わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.4. 1g</p> <p>中 7.3 kcal 2.9. 8g</p>									
<p><b>12日</b></p> <p>おひたし</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく カレーいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.7. 6g</p> <p>中 7.2 kcal 3.4. 8g</p>									
<p><b>13日</b></p> <p>かいそう サラダ</p> <p>パン</p> <p>イタリアン スパゲッティ</p> <p>だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 kcal 2.5. 0g</p> <p>中 7.6 kcal 3.1. 3g</p>									
<p><b>14日</b></p> <p>旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>しそひじき</p> <p>そらまめのかき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 2.2. 2g</p> <p>中 7.5 kcal 2.6. 6g</p>									
<p><b>15日</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.1. 5g</p> <p>中 7.2 kcal 2.6. 8g</p>									
<p><b>16日</b></p> <p>ちぎり じゃこてん</p> <p>(中)なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 kcal 2.2. 2g</p> <p>中 7.4 kcal 3.0. 5g</p>									
<p><b>19日</b></p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>キムチごはん</p> <p>ちゅうか コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.2 kcal 2.9. 9g</p> <p>中 8.1 kcal 3.6. 6g</p>									
<p><b>20日</b></p> <p>ジャム</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 2.7. 9g</p> <p>中 7.4 kcal 3.4. 6g</p>									
<p><b>21日</b></p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 kcal 2.7. 2g</p> <p>中 7.4 kcal 3.5. 0g</p>									
<p><b>22日</b></p> <p>チーズ</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 2.3. 2g</p> <p>中 7.5 kcal 2.8. 3g</p>									
<p><b>23日</b></p> <p>とれたて感謝の日 …新玉ねぎのみそ汁</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>しんたまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.3. 1g</p> <p>中 7.3 kcal 2.8. 3g</p>									
<p><b>26日</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>ドライカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 kcal 2.5. 4g</p> <p>中 8.0 kcal 3.1. 8g</p>									
<p><b>27日</b></p> <p>パンサンデー</p> <p>パン</p> <p>にらたま スープ</p> <p>えびのころみあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 kcal 3.0. 3g</p> <p>中 7.3 kcal 3.7. 5g</p>									
<p><b>28日</b></p> <p>味めぐり…群馬県</p> <p>じょうしゅう きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>おきりこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 kcal 2.3. 4g</p> <p>中 7.4 kcal 2.8. 8g</p>									
<p><b>29日</b></p> <p>フルーツ あえ</p> <p>パン</p> <p>マカロニの クリームに</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.7 kcal 3.0. 1g</p> <p>中 8.3 kcal 3.7. 3g</p>									
<p><b>30日</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>きりたんぼ なべ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 2.6. 7g</p> <p>中 7.4 kcal 3.2. 6g</p>									

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・岐阜・アメリカ) 魚そうめん・すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) にら(高知・宮崎・長崎) にんじん(徳島・熊本・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) そら豆(愛媛) だいこん(長崎・香川・熊本・鹿児島・愛媛) さといも(宮崎) たまねぎ(愛媛・松山・北海道) 河内晩柑(愛媛) レモン(愛媛・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(三重) わかめ(宮城・岩手) くわかめ(徳島) のり(香川) ひじき(松山) 緑茶(日本)

※ (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。

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】

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

とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 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>

QRコード

<松山市HP>