



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p>「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、たまねぎ(1、2、3、4、7、8、9、11、14、15、16、18、21、22、23、25、28、30日)です。</p> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>グリーンアスパラガス、あじ、びわ、じゃがいも、たまねぎ、メロン</p>		<p><b>1日</b></p> <p>ぶたにくのしょうがやき、そくせきづけ</p> <p>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 61.5kcal 27.1g 中 77.8kcal 33.3g</p>		<p><b>2日</b></p> <p>ナッツいりカミカミあげ</p> <p>コーンピラフ、やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.2kcal 22.6g 中 75.0kcal 27.8g</p>		<p><b>3日</b></p> <p>アーモンド、ごまずあえ</p> <p>ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 67.3kcal 24.0g 中 83.4kcal 28.8g</p>		<p><b>4日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ)</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>パン、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.0kcal 24.2g 中 76.1kcal 30.0g</p>		<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ</p> <p>こめ、ごまあぶら、さとう、アーモンド</p> <p>えだまめ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.0kcal 24.2g 中 76.1kcal 30.0g</p>	
<p><b>7日</b></p> <p>ごまかな、フレンチサラダ</p> <p>ごはん、キムチにくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.1kcal 22.8g 中 80.5kcal 26.7g</p>		<p><b>8日</b></p> <p>かきあげ、あまずづけ</p> <p>ごはん、わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 21.8g 中 77.4kcal 27.5g</p>		<p><b>9日</b></p> <p>じゃがいもとぶたにくのいだめもの</p> <p>のむヨーグルト、ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.1kcal 23.5g 中 78.3kcal 28.6g</p>		<p><b>10日 行事食…入梅(梅ごはん)</b></p> <p>ゼリー、ポイルキャベツ、ちくわのいそべあげ</p> <p>うめごはん、けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 23.6g 中 74.5kcal 28.7g</p>		<p><b>11日</b></p> <p>チリコンカン</p> <p>パン、キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 27.0g 中 74.9kcal 33.2g</p>		<p>ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご、あおのり</p> <p>にぼし、やきどうふ、とりにく</p> <p>こめ、あぶら、ゼリー</p> <p>うめ、ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 27.0g 中 74.9kcal 33.2g</p>	
<p><b>14日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>わかどりのうめあげ</p> <p>おひたし</p> <p>たこめし、わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 25.4g 中 79.1kcal 33.2g</p>		<p><b>15日</b></p> <p>トマト、かいそうサラダ</p> <p>もちむぎごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.6kcal 22.6g 中 84.2kcal 28.3g</p>		<p><b>16日</b></p> <p>たいのからあげ</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 24.6g 中 77.1kcal 30.7g</p>		<p><b>17日</b></p> <p>いわしのうめに</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごこまいいりごはん、きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.2kcal 25.6g 中 84.8kcal 30.9g</p>		<p><b>18日</b></p> <p>ひじきサラダ</p> <p>こくとうパン、チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.0kcal 28.2g 中 79.8kcal 35.1g</p>		<p>ぎゅうにゅう、にぼし、ぶたにく、だいず、えび、ひじき</p> <p>こめ、みずあめ、こんやく、じゃがいも、さとう、てんぷん</p> <p>きりぼしだいごん、にんじん、にんじん、えだまめ、うめぼし、キャベツ、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.0kcal 28.2g 中 79.8kcal 35.1g</p>	
<p><b>21日 旬…あじフライ</b></p> <p>あじフライ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん、にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 22.0g 中 80.8kcal 26.5g</p>		<p><b>22日</b></p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.6kcal 27.1g 中 85.7kcal 33.1g</p>		<p><b>23日</b></p> <p>パンサンス、のり</p> <p>ごはん、あつあげいり、はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 25.7g 中 76.9kcal 31.5g</p>		<p><b>24日</b></p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>なます</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.1kcal 28.1g 中 80.4kcal 35.5g</p>		<p><b>25日</b></p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>みかんパン、カレースパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.3kcal 26.9g 中 82.8kcal 33.7g</p>		<p>ぎゅうにゅう、にぼし、ぶたにく、だいず</p> <p>こめ、あぶら、さとう、こんやく、でんぷん</p> <p>きりぼしだいごん、れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、だいごん、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.3kcal 26.9g 中 82.8kcal 33.7g</p>	
<p><b>28日</b></p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 25.0g 中 80.5kcal 31.6g</p>		<p><b>29日</b></p> <p>いかのさらきあげ</p> <p>パイ</p> <p>ごはん、ビーフじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.1kcal 23.9g 中 77.6kcal 29.2g</p>		<p><b>30日</b></p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ごはん、ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 22.4g 中 76.7kcal 27.3g</p>		<p>ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ</p> <p>こめ、ごま、さとう</p> <p>じゃがいも、マカロニ、あぶら、でんぷん</p> <p>たまねぎ、きょうねぎ、にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 22.4g 中 76.7kcal 27.3g</p>		<p><b>愛媛県の味めぐり</b></p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</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・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミントマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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】

味めぐり…日本の味めぐり

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。

※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>