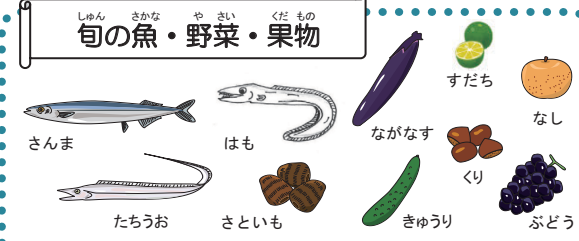
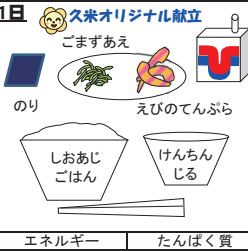
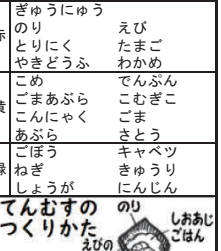
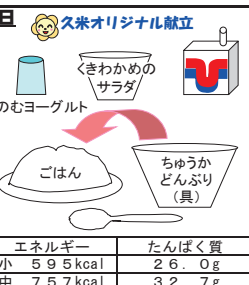
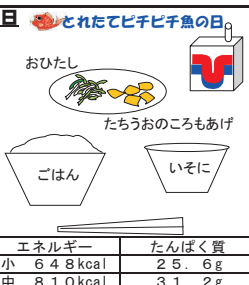
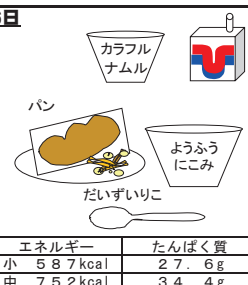
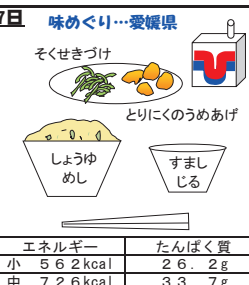
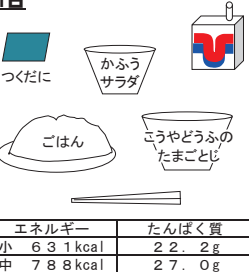
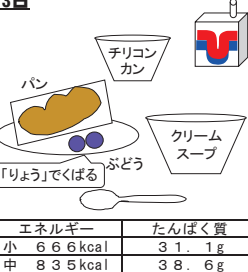
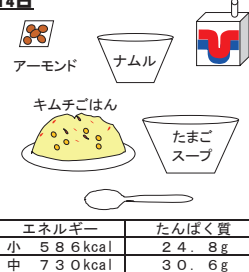
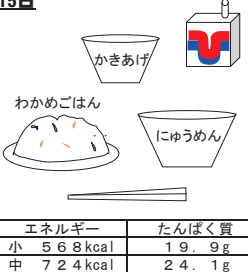
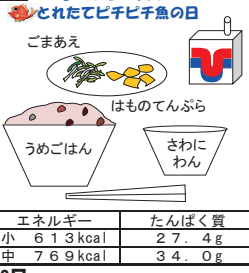
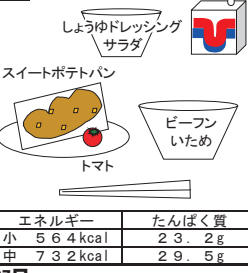
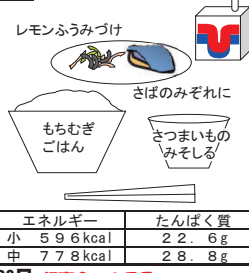
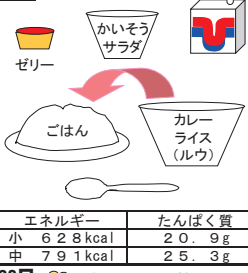
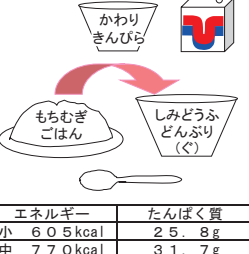
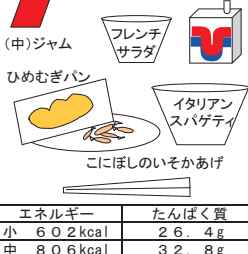
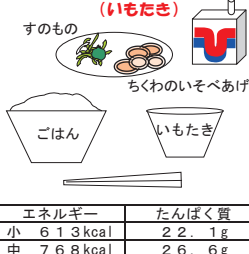


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。 松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。 『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。		旬めぐり【愛媛県】 		旬の魚・野菜・果物 		1日 久米オリジナル献立  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 577kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 740kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	27.4g	中 740kcal	34.0g	2日 久米オリジナル献立  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 577kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 740kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	27.4g	中 740kcal	34.0g																		
エネルギー	たんぱく質																																						
小 577kcal	27.4g																																						
中 740kcal	34.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 577kcal	27.4g																																						
中 740kcal	34.0g																																						
4日 久米オリジナル献立  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>26.0g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>32.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.0g	中 757kcal	32.7g	5日 ぐれたてピチピチ魚の日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 648kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 810kcal</td><td>31.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	25.6g	中 810kcal	31.2g	6日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>27.6g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>34.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	27.6g	中 752kcal	34.4g	7日 味めぐり…愛媛県  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 562kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 726kcal</td><td>33.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	26.2g	中 726kcal	33.7g	8日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>33.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	27.7g	中 749kcal	33.9g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 595kcal	26.0g																																						
中 757kcal	32.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 648kcal	25.6g																																						
中 810kcal	31.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 587kcal	27.6g																																						
中 752kcal	34.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 562kcal	26.2g																																						
中 726kcal	33.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	27.7g																																						
中 749kcal	33.9g																																						
11日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 631kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 788kcal</td><td>27.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	22.2g	中 788kcal	27.0g	12日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 596kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 730kcal</td><td>27.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	23.7g	中 730kcal	27.2g	13日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 666kcal</td><td>31.1g</td></tr><tr><td>中 835kcal</td><td>38.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	31.1g	中 835kcal	38.6g	14日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 730kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	24.8g	中 730kcal	30.6g	15日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 568kcal</td><td>19.9g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>24.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	19.9g	中 724kcal	24.1g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 631kcal	22.2g																																						
中 788kcal	27.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 596kcal	23.7g																																						
中 730kcal	27.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 666kcal	31.1g																																						
中 835kcal	38.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 586kcal	24.8g																																						
中 730kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 568kcal	19.9g																																						
中 724kcal	24.1g																																						
18日 敬老の日		19日 旬…はもの天ぷら  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 613kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	27.4g	中 769kcal	34.0g	20日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 564kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 732kcal</td><td>29.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	23.2g	中 732kcal	29.5g	21日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 596kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 778kcal</td><td>28.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	22.6g	中 778kcal	28.8g	22日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 628kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 791kcal</td><td>25.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	20.9g	中 791kcal	25.3g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 613kcal	27.4g																																						
中 769kcal	34.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 564kcal	23.2g																																						
中 732kcal	29.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 596kcal	22.6g																																						
中 778kcal	28.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 628kcal	20.9g																																						
中 791kcal	25.3g																																						
25日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>31.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	25.8g	中 770kcal	31.7g	26日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>31.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.5g	中 727kcal	31.5g	27日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 602kcal</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>中 806kcal</td><td>32.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	26.4g	中 806kcal	32.8g	28日 行事食…お月見  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 613kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 768kcal</td><td>26.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	22.1g	中 768kcal	26.6g	29日 久米オリジナル献立  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.0g	中 731kcal	29.6g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	25.8g																																						
中 770kcal	31.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	25.5g																																						
中 727kcal	31.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 602kcal	26.4g																																						
中 806kcal	32.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 613kcal	22.1g																																						
中 768kcal	26.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	24.0g																																						
中 731kcal	29.6g																																						

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししやも(アイランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知) 熊本・群馬・長野・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) 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】

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付きます。
※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouji/search_menu/index.html
使用画像：七折梅組合 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」、小野中学校美術部、久米小学校給食委員会



<松山市HP>