

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

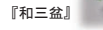
金曜日

あじ かがわけん
味めぐり【香川県】

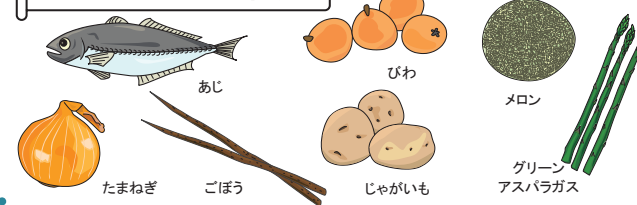
瀬戸内海では、いりこの原材料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『いりこ飯』として炊き込みご飯の具材にも使われます。小豆島は三大産地である兵庫県の播州、奈良県の三輪と並び、手延べそうめんが有名です。そうめんを乾燥させる時に、さおの端に残るめんを「ふし」といい、これを使った『ふしめん汁』を作ります。また、温暖で雨の少ない気候で育ったサトウキビからは、まろやかな風味が特長の三益糖が作られます。この三益糖で作られる『和三盆』は上品なお茶請けとして親しまれています。



『いりこ飯』



『和三盆』

しゅん さかな や さい くだもの
旬の魚・野菜・果物は くち けん こうしゅうかん
～歯と口の健康週間～

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、一口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。

3日 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 20.4g 中 752kcal 24.6g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こんぶ こめ じゃがいも あぶら くらざとう こま たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	4日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.4g 中 745kcal 31.5g	ぎゅうにゅう ペーコン まぐろ パン あぶら スパゲティ さとう アーモンド エリンギ えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ にんにく グリーンアスパラガス	5日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 26.1g 中 742kcal 32.1g	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ みそ こめ さとう あぶら こむぎこ ごぼう さやいんげん にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しめじ	6日 行食会…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミミチツ) エネルギー たんぱく質 小 573kcal 24.5g 中 715kcal 30.1g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ ペーコン にぼし パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド パセリ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	7日 いそあえ エネルギー たんぱく質 小 568kcal 21.5g 中 718kcal 26.1g	ぎゅうにゅう のり やきとうふ あじ こめ ごまあぶら こんにやく あぶら こむぎこ ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ
10日 行食会…入梅 (豚肉の梅揚げ) エネルギー たんぱく質 小 614kcal 29.5g 中 781kcal 36.8g	ぎゅうにゅう だいず ひらてん とりにく あげ ぶたにく たまご ひじき こめ さとう あぶら こんにやく こむぎこ さやいんげん にんじん うめ キャベツ たくあん	11日 エネルギー たんぱく質 小 612kcal 31.7g 中 775kcal 40.4g	ぎゅうにゅう いか だいず うずらたまご にぼし あげ パン あぶら さとう でんぶん はるさめ きくらげ にんにく キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり コーン	12日 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.5g 中 762kcal 32.8g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく にぼし こめ でんぶん もちむぎ じゃがいも あぶら さとう ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	13日 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.5g 中 773kcal 28.8g	ぎゅうにゅう とりにく さとう いんげんまめ でんぶん あぶら いよかんゼリー たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ かぼちゃ しょうが	14日 どれたてピチピチ魚の日 エネルギー たんぱく質 小 560kcal 24.5g 中 713kcal 29.8g	ぎゅうにゅう たまご とらふ たい こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ ねぎ たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな
17日 味めぐり…香川県 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 18.6g 中 729kcal 23.5g	ぎゅうにゅう にぼし あげ わかめ たまご こめ さとう ふしめん じゃがいも わさんぽんとう えだまめ にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ さやいんげん	18日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.6g 中 773kcal 35.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず パン あぶら うどん くらざとう じゃがいも さとう たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり みかん・いよかんジュース メロン	19日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 22.4g 中 733kcal 28.7g	ぎゅうにゅう とりにく かつししゃも(か'リン) こめ はだかむぎ もちむぎ くらまい あかまい みどりまい ごま ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり こまつな	20日 スモオリジナル献立 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 20.6g 中 741kcal 25.1g	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン きわかめ わかめ こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら さやいんげん マッシュルーム かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ だいこん きゅうり	21日 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.7g 中 783kcal 33.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とらふ こめ さとう あぶら でんぶん ごま きょうねぎ しいたけ きゅうり パイナップル
24日 エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.9g 中 776kcal 35.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく こめ もちむぎ でんぶん さとう あぶら にんにく たまねぎ もやし しいたけ にら ごぼう にんじん	25日 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.1g 中 786kcal 32.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご パン さとう あぶら ビーフ じゃがいも にんにく ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ	26日 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 22.6g 中 771kcal 27.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく のり こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも さやいんげん にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	27日 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 27.7g 中 783kcal 34.4g	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ヨーグルト こめ さとう あぶら ワンタン でんぶん あぶら にんじん コーン きょうねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが たまねぎ ビーマン	28日 エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.8g 中 738kcal 30.7g	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ホキ こめ さとう あぶら じゃがいも マカロニ でんぶん えだまめ にんじん たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム キャベツ

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>



<松山市HP>