

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																											
<p><b>あじ ぐん まげん</b> <b>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。 『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>しゅん さかな や さい くだもの</b> <b>旬の魚・野菜・果物</b></p> 		<p><b>1日 行食事…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>ごまあえ 「りょう」でくぼる こいわしのフライ ちやめし にゆうめん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 56.3kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 72.2kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 56.3kcal	20.6g	中 72.2kcal	25.1g	<p><b>2日</b></p> <p>こくとうパン フレンチサラダ かわちばんかん チャウダー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.1kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 72.0kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 58.1kcal	23.6g	中 72.0kcal	28.7g												
エネルギー	たんぱく質																														
小 56.3kcal	20.6g																														
中 72.2kcal	25.1g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 58.1kcal	23.6g																														
中 72.0kcal	28.7g																														
<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><b>7日</b></p> <p>ヨーグルト きわかめのサラダ ドライカレー(ルー) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.9kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 82.9kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 62.9kcal	26.0g	中 82.9kcal	32.7g	<p><b>8日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>あますづけ とりにくのからあげ えんどう ごはん わかたけじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.7kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 76.2kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 60.7kcal	24.0g	中 76.2kcal	29.6g												
エネルギー	たんぱく質																														
小 62.9kcal	26.0g																														
中 82.9kcal	32.7g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 60.7kcal	24.0g																														
中 76.2kcal	29.6g																														
<p><b>12日</b></p> <p>ふたにくとじゃがいものいためもの もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.5kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 73.9kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 57.5kcal	26.6g	中 73.9kcal	33.8g	<p><b>13日 旬…そら豆のかき揚げ</b></p> <p>そらまめのかき揚げ ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.1kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 74.0kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 58.1kcal	27.8g	中 74.0kcal	26.5g	<p><b>14日</b></p> <p>チーズ かいそうサラダ こめパン イタリアンスパゲッティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.3kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 77.1kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 61.3kcal	26.7g	中 77.1kcal	30.9g	<p><b>15日</b></p> <p>ちぎりじゃこてん ごはんなつとう ごはんなつとう さわにわん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 56.0kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 75.0kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 56.0kcal	22.0g	中 75.0kcal	30.2g
エネルギー	たんぱく質																														
小 57.5kcal	26.6g																														
中 73.9kcal	33.8g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 58.1kcal	27.8g																														
中 74.0kcal	26.5g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 61.3kcal	26.7g																														
中 77.1kcal	30.9g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 56.0kcal	22.0g																														
中 75.0kcal	30.2g																														
<p><b>19日 とれたて感謝の日</b> …新たまねぎのみそ汁 チンゲンサイのおひたし ぶたにくのかりんあげ もちむぎごはん しんたまねぎのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.9kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 73.7kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 57.9kcal	23.3g	中 73.7kcal	28.4g	<p><b>20日 レモンふうみづけ</b></p> <p>レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.6kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 79.0kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 62.6kcal	28.4g	中 79.0kcal	35.6g	<p><b>21日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ひめむぎパン こやどうふのちゅうかいため アーモンドいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.2kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 76.3kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 60.2kcal	26.4g	中 76.3kcal	35.9g	<p><b>22日</b></p> <p>とりにくのマリネ キムチごはん コーンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.2kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 78.8kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 60.2kcal	26.4g	中 78.8kcal	32.3g
エネルギー	たんぱく質																														
小 57.9kcal	23.3g																														
中 73.7kcal	28.4g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 62.6kcal	28.4g																														
中 79.0kcal	35.6g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 60.2kcal	26.4g																														
中 76.3kcal	35.9g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 60.2kcal	26.4g																														
中 78.8kcal	32.3g																														
<p><b>26日</b></p> <p>いそあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 56.8kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 72.1kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 56.8kcal	27.9g	中 72.1kcal	34.5g	<p><b>27日 味めぐり…群馬県</b></p> <p>しょうじゅう きんぴら しそひじき ごはん おきりこみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.2kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 72.4kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 57.2kcal	23.2g	中 72.4kcal	28.7g	<p><b>28日</b></p> <p>パンサンスー パン にらたまスープ えびのころみあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.4kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 73.1kcal</td><td>37.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 58.4kcal	30.2g	中 73.1kcal	37.5g	<p><b>29日</b></p> <p>アーモンドあえ とりにくのてりやき ごはん ごもくカレーいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 64.8kcal</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>中 81.3kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 64.8kcal	29.3g	中 81.3kcal	36.6g
エネルギー	たんぱく質																														
小 56.8kcal	27.9g																														
中 72.1kcal	34.5g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 57.2kcal	23.2g																														
中 72.4kcal	28.7g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 58.4kcal	30.2g																														
中 73.1kcal	37.5g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 64.8kcal	29.3g																														
中 81.3kcal	36.6g																														
<p><b>30日 スメオオリジナル献立</b></p> <p>キャベツのおひたし ホキのレモンに とうもろこしごはん クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.1kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 78.3kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 61.1kcal	26.0g	中 78.3kcal	32.2g	<p><b>こくとうパン</b> じゃがいも あぶらさとう ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン えび にんじん しめじ パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり かわちばんかん</p>		<p><b>パン</b> じゃがいも マカロニ あぶら ぎゅうにゅう ベーコン とりにく にんじん トマト キャベツ パセリ たまねぎ エリンギ にんにく しょうが だいこん</p>		<p><b>こめ</b> じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう たまご(中)なつとう すりみ ごぼう でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく キムチ たまねぎ ピーマン しょうが すだち キャベツ コーン にんじん</p>		<p><b>こめ</b> じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう たまご(中)なつとう すりみ ごぼう でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく たまねぎ ピーマン すだち キャベツ コーン にんじん</p>																	
エネルギー	たんぱく質																														
小 61.1kcal	26.0g																														
中 78.3kcal	32.2g																														

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) きわかめ(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/gakkoukyusyoku.html>

