



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あおもりけん あじ 青森県の味めぐり</p> <p>今月は、青森県の味めぐりです。 「けの汁」は、津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜、油揚げや凍み豆腐などを細かく刻んでみそや醤油などで味付けした汁ものです。 「いかメンチ」は、いかのゲソを細かく切って季節の野菜と一緒に小麦粉でまとめて、焼いたり揚げたりしたものです。全国有数のいかの水揚げ量を誇る青森県ならではの料理です。</p>	<p>しゆん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>新茶 えんどうまめ かつお そらまめ たまねぎ にら かわちばんかん</p>	<p>1日 国民の祝日</p>	<p>2日 国民の休日</p>	<p>3日 憲法記念日</p>																														
<p>6日 振替休日</p>	<p>7日</p> <p>赤 くわがめ パン カレー ピーンズ トマト</p> <p>黄 あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら</p> <p>緑 にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	28.1g	中 842kcal	34.7g	<p>8日</p> <p>赤 ホキ あまずあんかけ (中)なつとう</p> <p>黄 ごはん みそしる</p> <p>緑 きゅうり あげ とうふ わかめ じゃがいも でんぶ さとう あぶら たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん きくらげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.7g	中 802kcal	32.1g	<p>9日</p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ パン じゃがいも ベーコン かわちばんかん</p> <p>黄 あぶら じゃがいも さとう ごま</p> <p>緑 えだまめ しめじ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ かわちばんかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	21.4g	中 791kcal	31.3g	<p>10日 旬…えんどうごはん</p> <p>赤 わかどりのからあげ あまずづけ えんどう ごはん わかたけしる</p> <p>黄 あぶら じゃがいも さとう ごま</p> <p>緑 えんどうまめ たけのこ ねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	25.6g	中 791kcal	31.3g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	28.1g																																	
中 842kcal	34.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	23.7g																																	
中 802kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	21.4g																																	
中 791kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	25.6g																																	
中 791kcal	31.3g																																	
<p>13日</p> <p>赤 こんぶ サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルー)</p> <p>黄 こめ もちむぎ くろざとう あぶら じゃがいも</p> <p>緑 トマトピューレー にんにく にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	21.2g	中 822kcal	26.8g	<p>14日</p> <p>赤 すふた フルーツパン ちゅうか スープ</p> <p>黄 こめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら</p> <p>緑 にら えのきたけ きくらげ たけのこ たまねぎ しょうが ピーマン パパイア ハインアップル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	25.4g	中 793kcal	31.1g	<p>15日</p> <p>赤 さばのみそに アーモンドあえ ごはん けんちんじる</p> <p>黄 こめ こんにやく ごまあぶら でんぶ さとう</p> <p>緑 にんじん ごぼう キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	25.2g	中 810kcal	31.7g	<p>16日</p> <p>赤 フレンチ サラダ パン チャウダー きなこまめ</p> <p>黄 あぶら じゃがいも さとう くろざとう</p> <p>緑 チンゲンサイ にんじん たまねぎ みかん きゅうり キャベツ みかんジュース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.2g	中 755kcal	28.8g	<p>17日 旬…ぞら豆のかきあげ</p> <p>赤 そらまめのかきあげ しそひきあえ もちむぎ ごはん おやこどんぶり (^く)</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう こむぎ でんぶ</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ たまめ キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.1g	中 786kcal	33.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	21.2g																																	
中 822kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	25.4g																																	
中 793kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	25.2g																																	
中 810kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	23.2g																																	
中 755kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	26.1g																																	
中 786kcal	33.1g																																	
<p>20日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>赤 「りょう」でくぼる こいわしのからあげ レモン ふうみづけ ちやめし ごもくに</p> <p>黄 こめ こんにやく あぶら さとう でんぶ</p> <p>緑 りよくちや ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん レモン キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	25.1g	中 798kcal	31.1g	<p>21日</p> <p>赤 パンサンス ひめむぎパン ごうやどうふ ちゅうかいため かわちばんかん</p> <p>黄 こめ さとう あぶら でんぶ ごま</p> <p>緑 ピーマン キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しめじ かわちばんかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.8g	中 754kcal	32.6g	<p>22日</p> <p>赤 ホキのしそあげ きりぼしだいこんと ひじきのもの ごはん たまねぎの みそしる</p> <p>黄 こめ あぶら さとう こむぎ たまねぎ ねぎ かほちや きりぼしだいこん</p> <p>緑 にんじん ごぼう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.8g	中 798kcal	31.2g	<p>23日</p> <p>赤 ガシューナツ あえ ヨーグルト パン カレー うどん カシューナツ</p> <p>黄 こめ くろざとう あぶら うどん カシューナツ</p> <p>緑 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.0g	中 767kcal	31.9g	<p>24日</p> <p>赤 カラフル ナムル (中)ごきかな ごはん マーボー どうふ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら でんぶ ごまあぶら</p> <p>緑 にんじん しょうが しいたけ きゅうり コーン にんにくのめ たまねぎ きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	25.9g	中 830kcal	34.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	25.1g																																	
中 798kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	25.8g																																	
中 754kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	24.8g																																	
中 798kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	26.0g																																	
中 767kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	25.9g																																	
中 830kcal	34.0g																																	
<p>27日</p> <p>赤 たいの おりに ベーコン ライス たまご スープ</p> <p>黄 こめ あぶら でんぶ さとう じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース レタス パセリ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	24.6g	中 785kcal	30.7g	<p>28日</p> <p>赤 とりにく でりやき パン ミネスト ローネ ポイルやさい</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p> <p>緑 セロリ トマト だいこん にんじん たまねぎ しょうが きょうねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	27.6g	中 764kcal	35.6g	<p>29日</p> <p>赤 えびのりよくちやころもあげ いそあえ ごはん はちはい どうふ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら ねぎ にんじん しいたけ しょうが りよくちや こまつな キャベツ</p> <p>緑 たまご えび のり でんぶ こむぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	27.1g	中 793kcal	32.8g	<p>30日</p> <p>赤 コーン サラダ こめこパン ひじき スパゲティ ナッツいりこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら さやいんげん しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン</p> <p>緑 きゅうり ゆう ベーコン だいず あおだいず みそ ひじき にぼし こめこパン くろざとう さとう あぶら スパゲティ アーモンド</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	26.6g	中 790kcal	33.3g	<p>31日 味めぐり…青森県</p> <p>赤 いかメンチ あおだいず ごぼう しょうが たまご すりみ たまご</p> <p>黄 こめ こんにやく さとう あぶら</p> <p>緑 だいにん ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ たくあん キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.0g	中 790kcal	30.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	24.6g																																	
中 785kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	27.6g																																	
中 764kcal	35.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	27.1g																																	
中 793kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	26.6g																																	
中 790kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.0g																																	
中 790kcal	30.6g																																	

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉・青森・宮城・岩手・静岡・富山) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ちくわ(アメリカ) すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ)
 じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) たまねぎ(愛媛) にんじん(徳島・熊本・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にら(高知・宮崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛) こまつな(愛媛・福岡・松山) 大豆(北海道・愛知)
 えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) 河内晩柑(愛媛) 緑茶(愛媛) 番茶(宮崎) もち麦(佐賀) にんにくの芽(愛媛) くわがめ(徳島) わかめ(兵庫) ひじき(松山) れんこん(徳島) たけのこ(熊本) きくらげ(愛媛) しいたけ(北海道) マッシュルーム(岡山)

※ (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(あき) … 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>