

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ ぶく おか けん 味めぐり (福岡県) 今月の味めぐり献立は、「福岡県」です。 『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。 									
6日 行事食…入梅 (梅ごはん) さんしよくあえ ぶたにくのころもあげ うめごはん じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.1g 中 743kcal 31.0g		ぎゅうにゅう みそ あげ たまご こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう うめ ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.6g 中 716kcal 31.3g		7日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミミチツ) しょうゆドレッシング サラダ パン アーモンド クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.6g 中 716kcal 31.3g		8日 チンゲンサイのおひたし ごはん たまご きりぼしだいこん うまに エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.0g 中 712kcal 26.1g		9日 かいそうサラダ ごはん ビーフ じり エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.6g 中 723kcal 30.3g	
13日 味めぐり…福岡県 キャベツのおひたし ごはん がめに エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.7g 中 732kcal 31.7g		14日 ぎゅうにゅう たまご たい こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.7g 中 732kcal 31.7g		15日 ぎゅうにゅう たまご たい こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.7g 中 732kcal 31.7g		16日 ぎゅうにゅう たまご たい こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.7g 中 732kcal 31.7g		17日 ぎゅうにゅう たまご たい こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ さやいんげん れんこん たけのこ にんじん ごぼう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.7g 中 732kcal 31.7g	
20日 ポイルキャベツ えびのからあげ ぶたにくのしょうがやきチャーハン ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.7g 中 790kcal 34.8g		21日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ グリーンアスパラガスのサラダ パン キャロットスープ だいずかりんとう (小・中のみ) エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.4g 中 707kcal 30.0g		22日 かぼちゃとこにぼしのかきあげ ごこまいりごはん にくだん エネルギー たんぱく質 小 569kcal 21.9g 中 717kcal 26.2g		23日 ホキのピリカラブル ごはん やさいたつぶりスープ エネルギー たんぱく質 小 556kcal 24.3g 中 717kcal 30.5g		24日 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ こめ あぶら でんぶん さとう にんじん セロリ キャベツ たまねぎ かぼちゃ ピーマン コーン エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.4g 中 755kcal 33.3g	
27日 そくせきづけ だしにのり ししゃもフライ 幼・小1ひ 中2ひ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.0g 中 794kcal 29.9g		28日 だいこんのサラダ パン ようふうにこみ メロン エネルギー たんぱく質 小 566kcal 23.9g 中 711kcal 29.4g		29日 ごまあえ さばのみぞれに みそしる エネルギー たんぱく質 小 587kcal 24.9g 中 717kcal 31.6g		30日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん あつあげいり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.4g 中 722kcal 30.3g		旬の魚・野菜・果物 あじ さかな やさい くだもの じゃがいも ごぼう メロン ピーマン アスパラガス たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	

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(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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。
※ (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
※ (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
※ (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
※ … 松山とれた食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり献立
め … 旬の食材を生かした献立
…三津浜独自献立の日

※ 週に1回程度みかんジュースがつかえます。
※ 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/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>