

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あじ ぐん まけん 味めぐり【群馬県】</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>しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> 																																
<p>ひ こどもの日</p>		<p>ふりかえきゆうじつ 振替休日</p>																																
<p>5日</p> <p>ごま もちむぎ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>ぎゅうにゅう たまご とり ふたにく ぶたにく</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	26.6g	中 739kcal	33.8g	<p>6日</p> <p>旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>ごはんに みだくさんじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	21.0g	中 722kcal	25.5g	<p>7日</p> <p>ポイルやさい イガメンチ</p> <p>ごはんに みだくさんじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	21.0g	中 722kcal	25.5g	<p>8日</p> <p>行事食…八十八夜(茶飯) ごまあえ「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのフライ</p> <p>ちやめし にゅうめん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	21.4g	中 721kcal	26.1g	<p>9日</p> <p>ごまあえ さとう</p> <p>ぎゅうにゅう あげ いわし とり りょくちや ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	20.7g	中 723kcal	25.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 575kcal	26.6g																																	
中 739kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 568kcal	21.0g																																	
中 722kcal	25.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 568kcal	21.0g																																	
中 722kcal	25.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 564kcal	21.4g																																	
中 721kcal	26.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 568kcal	20.7g																																	
中 723kcal	25.6g																																	
<p>12日</p> <p>ふたにくと じゃがいもの いためのもの</p> <p>もちむぎ ごはんに おやこ どんぶり (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	26.6g	中 739kcal	33.8g	<p>13日</p> <p>旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>ごはんに ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	25.3g	中 781kcal	30.0g	<p>14日</p> <p>チーズ かいそう サラダ</p> <p>ごはんに イタリアン スパゲッティ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.7g	中 770kcal	33.0g	<p>15日</p> <p>ヨーグルト くきわかめの サラダ</p> <p>ごはんに ドライカレー (ルー)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	26.0g	中 789kcal	32.7g	<p>16日</p> <p>ごまあえ さとう ごまあぶら パンこ くるぎさとう ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく とり とうふ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>30.8g</td></tr> <tr><td>中 737kcal</td><td>37.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	30.8g	中 737kcal	37.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 575kcal	26.6g																																	
中 739kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	25.3g																																	
中 781kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	26.7g																																	
中 770kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	26.0g																																	
中 789kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	30.8g																																	
中 737kcal	37.7g																																	
<p>19日</p> <p>とれたて感謝の日 …新たまねぎのみそ汁 チンゲンサイのおひたし</p> <p>もちむぎ ごはんに あさりの みそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	23.8g	中 734kcal	29.4g	<p>20日</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはんに ごもくに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.4g	中 790kcal	35.6g	<p>21日</p> <p>きりぼしだいの ちゅうかサラダ</p> <p>ごはんに こうや豆腐の ちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	23.1g	中 731kcal	28.6g	<p>22日</p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>キムチごはんに コーンスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	26.4g	中 789kcal	32.3g	<p>23日</p> <p>ごまあえ さとう じゃがいも あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく ペーコン とり たまねぎ にんじん ピーマン しょうが セロリ キャベツ にんじん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	23.2g	中 731kcal	28.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	23.8g																																	
中 734kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	28.4g																																	
中 790kcal	35.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	23.1g																																	
中 731kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	26.4g																																	
中 789kcal	32.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 582kcal	23.2g																																	
中 731kcal	28.4g																																	
<p>26日</p> <p>いそあえ</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはんに すましる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	27.4g	中 717kcal	34.2g	<p>27日</p> <p>味めぐり…群馬県</p> <p>ごはんに おきりこみ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 714kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	23.1g	中 714kcal	28.5g	<p>28日</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはんに にらたま スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	25.3g	中 730kcal	31.1g	<p>29日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ごはんに ごもく カレーいため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 648kcal</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	29.3g	中 812kcal	36.6g	<p>30日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>ごはんに クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	28.2g	中 785kcal	34.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 559kcal	27.4g																																	
中 717kcal	34.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 565kcal	23.1g																																	
中 714kcal	28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 572kcal	25.3g																																	
中 730kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	29.3g																																	
中 812kcal	36.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	28.2g																																	
中 785kcal	34.8g																																	

豚肉(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(あけ)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) 押しもち麦(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) くきわかめ(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【からだの調子をとのえる食品】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり献立
 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
 …三津浜独自献立の日

※ 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>

