

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に煮込みます。</p> <p>『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>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>かつお えんどうまめ しんちゃ たまねぎ かわちぼんかん にら そらまめ</p>				
<p>1日</p> <p>フレッチ サラダ こくとうパン かわちぼんかん チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 23.5g 中 715kcal 28.6g</p>				
<p>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</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 にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 20.4g 中 715kcal 24.7g</p>				
<p>5日</p> <p>こどもの日</p>				
<p>6日</p> <p>振替休日</p>				
<p>7日</p> <p>あつあげのみそいため もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 27.4g 中 763kcal 34.3g</p>				
<p>8日</p> <p>パンサンス ごはん こうやどふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.0g 中 730kcal 28.7g</p>				
<p>9日 旬…えんどうごはん</p> <p>あまずつけ えんどうごはん とりにくのからあげ わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.0g 中 762kcal 29.6g</p>				
<p>12日</p> <p>アーモンドあえ ごはん ぶたにくとじゃがいものいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.1g 中 789kcal 29.3g</p>				
<p>13日</p> <p>ごまドレッシング サラダ パン ようふうにこみ だいがかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 27.4g 中 718kcal 34.0g</p>				
<p>14日 旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>トマト そらまめのかき揚げ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 21.1g 中 724kcal 25.6g</p>				
<p>15日</p> <p>かいそう サラダ こめパン イタリアンスパゲッティ とりにくのてりやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 32.5g 中 804kcal 41.0g</p>				
<p>16日</p> <p>ちぎりじゃこてん ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 22.0g 中 750kcal 30.2g</p>				
<p>19日</p> <p>とりにくのマリネ キムチごはん コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.7g 中 727kcal 30.8g</p>				
<p>20日</p> <p>チーズ チリコンカン ひめむぎパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 29.9g 中 761kcal 36.6g</p>				
<p>21日</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> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 28.2g 中 785kcal 34.9g</p>				
<p>22日</p> <p>ひじき サラダ しょうがライス じゃがいものウインナーに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 23.2g 中 712kcal 21.6g</p>				
<p>23日 とれたて感謝の日…新たまねぎのみそ汁</p> <p>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じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 23.2g 中 736kcal 28.3g</p>				
<p>26日</p> <p>ヨーグルト きわかめのサラダ ごはん ドライカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.0g 中 829kcal 32.7g</p>				
<p>27日</p> <p>フルーツあえ パン ホキのレモンに クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 28.4g 中 782kcal 35.0g</p>				
<p>28日 味めぐり…群馬県</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> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.1g 中 714kcal 28.5g</p>				
<p>29日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため ごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.7g 中 713kcal 28.0g</p>				
<p>30日 いそあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 27.8g 中 725kcal 34.7g</p>				

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) 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/gakkoukyuusyoku.html>

