

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日									
<p>あじ ぐん まげん 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。</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>しゆん 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 かわちばんかん にら そらまめ</p>																	
<p>5日</p> <p>こどもの日</p>		<p>6日</p> <p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p>		<p>7日</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p>		<p>8日</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p>		<p>9日</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p>									
<p>12日</p> <p>アーマンドあえ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん ごもく カレーいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.9. 7g 中 8.2 kcal 3.7. 1g</p>		<p>13日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>だいきりんと</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.7. 1g 中 7.3 kcal 3.2. 7g</p>		<p>14日</p> <p>旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>そらまめのかき揚げ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.1. 5g 中 7.2 kcal 2.6. 3g</p>		<p>15日</p> <p>チーズ</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>イタリアン スパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6. 7g 中 7.0 kcal 3.3. 0g</p>		<p>16日</p> <p>ちぎり じゃこてん</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2. 0g 中 7.5 kcal 3.0. 2g</p>		<p>19日</p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>キムチごはん</p> <p>コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 6g 中 8.0 kcal 3.1. 7g</p>		<p>20日</p> <p>かわちばんかん フレンチ サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>チャウダー</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.7. 8g 中 7.3 kcal 3.1. 0g</p>		<p>21日</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 8g 中 7.8 kcal 3.4. 3g</p>		<p>22日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ごはん じゃがいものペーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 1.8. 9g 中 7.4 kcal 2.2. 0g</p>	
<p>26日</p> <p>くわがめ サラダ</p> <p>ごはん ドライカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3. 5g 中 7.5 kcal 2.9. 6g</p>		<p>27日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7. 5g 中 7.7 kcal 3.3. 9g</p>		<p>28日</p> <p>味めぐり…群馬県</p> <p>しそひじき</p> <p>しょうじゅう きんぴら</p> <p>ごはん おきりこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.3. 0g 中 7.1 kcal 2.8. 0g</p>		<p>29日</p> <p>パンサンデー</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.6. 5g 中 7.5 kcal 3.2. 8g</p>		<p>30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 すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.7. 4g 中 7.1 kcal 3.4. 2g</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) くわがめ(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>

