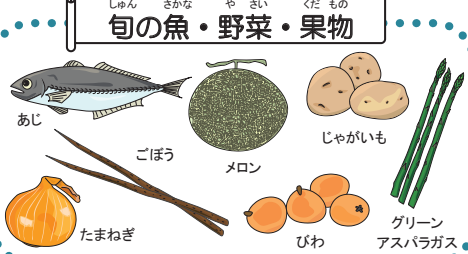
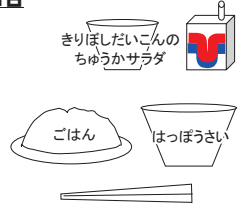
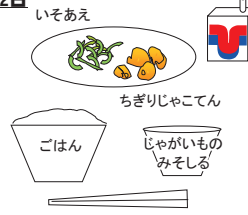
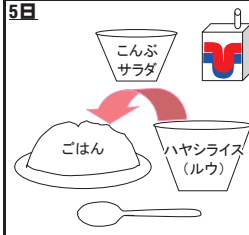
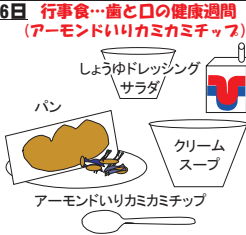
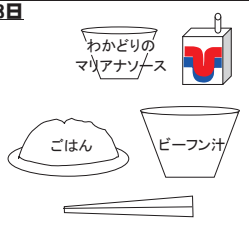
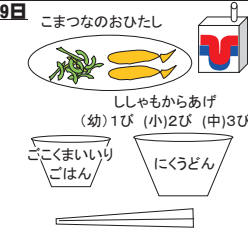
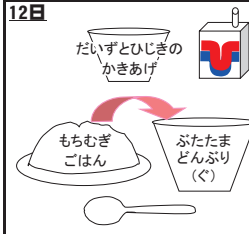
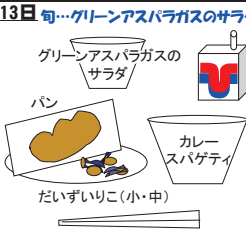
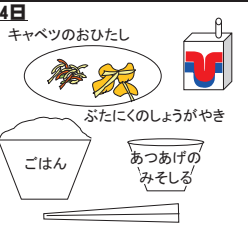
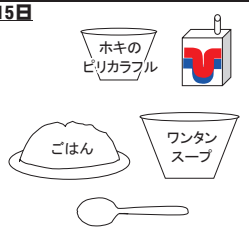
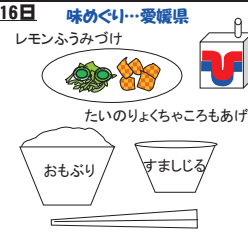
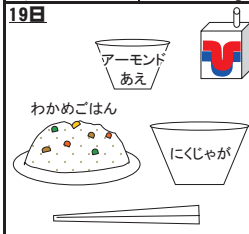
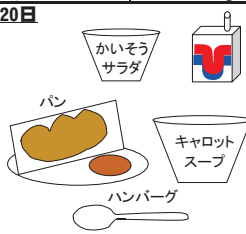
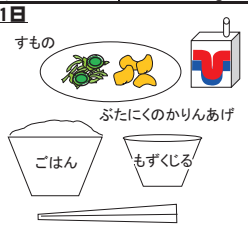
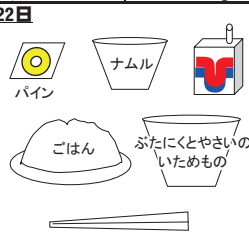
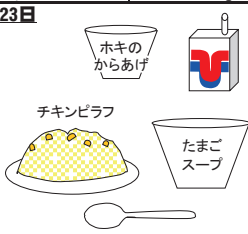
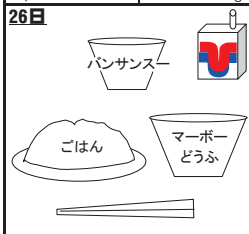
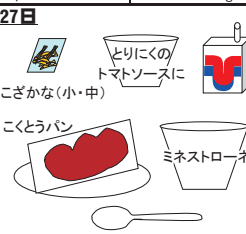
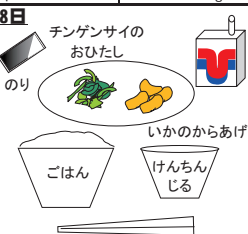
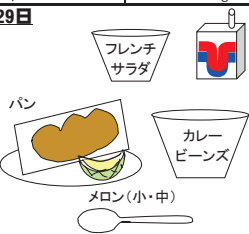


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																													
あじ えひめ けん 味のめぐり【愛媛県】 今月の味のめぐり献立は、『愛媛県』です。 『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がついたと言われています。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。 		しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物 		1日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 560kcal</td><td>27.0g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>33.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	27.0g	中 725kcal	33.7g	2日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>20.7g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>25.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	20.7g	中 725kcal	25.1g																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 560kcal	27.0g																																																																				
中 725kcal	33.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 569kcal	20.7g																																																																				
中 725kcal	25.1g																																																																				
5日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>20.4g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>24.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	20.4g	中 753kcal	24.9g	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ こめ じゃがいも ごま さとう たまねぎ にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>20.4g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>24.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	20.4g	中 753kcal	24.9g	6日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミミチップ)  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	23.5g	中 716kcal	29.0g	きゅうにゅう とりにく こんぶ パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド たまねぎ にんにく グリーンアスパラガス キャベツ こまつな だいこん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	23.5g	中 716kcal	29.0g	7日 行事食…入梅 (梅ごはん)  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>21.2g</td></tr><tr><td>中 756kcal</td><td>25.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	21.2g	中 756kcal	25.7g	きゅうにゅう たまご とうふ あじ こめ じゃがいも あぶら にんぎょ うめ ねぎ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>21.2g</td></tr><tr><td>中 756kcal</td><td>25.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	21.2g	中 756kcal	25.7g	8日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 593kcal</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>28.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.6g	中 770kcal	28.4g	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 593kcal</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>28.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.6g	中 770kcal	28.4g	9日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 559kcal</td><td>24.1g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>30.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	24.1g	中 727kcal	30.9g	きゅうにゅう ぶたにく あげ カラフトししゃも(ｶﾞｰｼﾞﾝ) こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ にんじん こまつな しょうが しいたけ キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 559kcal</td><td>24.1g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>30.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	24.1g	中 727kcal	30.9g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 589kcal	20.4g																																																																				
中 753kcal	24.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 589kcal	20.4g																																																																				
中 753kcal	24.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 571kcal	23.5g																																																																				
中 716kcal	29.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 571kcal	23.5g																																																																				
中 716kcal	29.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 609kcal	21.2g																																																																				
中 756kcal	25.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 609kcal	21.2g																																																																				
中 756kcal	25.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 593kcal	23.6g																																																																				
中 770kcal	28.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 593kcal	23.6g																																																																				
中 770kcal	28.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 559kcal	24.1g																																																																				
中 727kcal	30.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 559kcal	24.1g																																																																				
中 727kcal	30.9g																																																																				
12日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>28.3g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>36.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.3g	中 809kcal	36.1g	きゅうにゅう ぶたにく だいず たまご えび こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ しめじ にんじん たまねぎ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>28.3g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>36.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.3g	中 809kcal	36.1g	13日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>31.0g</td></tr><tr><td>中 801kcal</td><td>39.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	31.0g	中 801kcal	39.0g	きゅうにゅう ぶたにく だいず パン スパゲティ あぶら さとう にんじん じゃがいも たまねぎ きゅうり グリーンアスパラガス <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>31.0g</td></tr><tr><td>中 801kcal</td><td>39.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	31.0g	中 801kcal	39.0g	14日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 598kcal</td><td>25.3g</td></tr><tr><td>中 746kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.3g	中 746kcal	30.8g	きゅうにゅう たまご あげ とうふ こめ じゃがいも さとう ねぎ えのきたけ じゃがいも しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 598kcal</td><td>25.3g</td></tr><tr><td>中 746kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.3g	中 746kcal	30.8g	15日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 722kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.0g	中 722kcal	30.1g	きゅうにゅう ぶたにく ホキ こめ じゃがいも さとう じゃがいも にんじん じゃがいも たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 722kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.0g	中 722kcal	30.1g	16日 味のめぐり…愛媛県 レモンふうみづけ  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 564kcal</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>中 732kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	26.3g	中 732kcal	34.0g	きゅうにゅう とりにく あげ とうふ こめ じゃがいも さとう じゃがいも にんじん じゃがいも しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 564kcal</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>中 732kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	26.3g	中 732kcal	34.0g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	28.3g																																																																				
中 809kcal	36.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	28.3g																																																																				
中 809kcal	36.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	31.0g																																																																				
中 801kcal	39.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	31.0g																																																																				
中 801kcal	39.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 598kcal	25.3g																																																																				
中 746kcal	30.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 598kcal	25.3g																																																																				
中 746kcal	30.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 566kcal	24.0g																																																																				
中 722kcal	30.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 566kcal	24.0g																																																																				
中 722kcal	30.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 564kcal	26.3g																																																																				
中 732kcal	34.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 564kcal	26.3g																																																																				
中 732kcal	34.0g																																																																				
19日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>22.9g</td></tr><tr><td>中 741kcal</td><td>27.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	22.9g	中 741kcal	27.8g	きゅうにゅう ぶたにく わかめ こめ じゃがいも さとう じゃがいも にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>22.9g</td></tr><tr><td>中 741kcal</td><td>27.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	22.9g	中 741kcal	27.8g	20日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 621kcal</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>中 780kcal</td><td>33.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	27.7g	中 780kcal	33.1g	きゅうにゅう とりにく わかめ パン じゃがいも さとう じゃがいも にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 621kcal</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>中 780kcal</td><td>33.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	27.7g	中 780kcal	33.1g	21日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 574kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>28.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	23.5g	中 731kcal	28.6g	きゅうにゅう とりにく わかめ こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ えのきたけ じゃがいも しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 574kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>28.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	23.5g	中 731kcal	28.6g	22日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	23.4g	中 735kcal	29.0g	きゅうにゅう とりにく わかめ こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ えのきたけ じゃがいも しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	23.4g	中 735kcal	29.0g	23日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 596kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>33.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	26.5g	中 743kcal	33.0g	きゅうにゅう とりにく わかめ こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ えのきたけ じゃがいも しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 596kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>33.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	26.5g	中 743kcal	33.0g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 579kcal	22.9g																																																																				
中 741kcal	27.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 579kcal	22.9g																																																																				
中 741kcal	27.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 621kcal	27.7g																																																																				
中 780kcal	33.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 621kcal	27.7g																																																																				
中 780kcal	33.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 574kcal	23.5g																																																																				
中 731kcal	28.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 574kcal	23.5g																																																																				
中 731kcal	28.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 578kcal	23.4g																																																																				
中 735kcal	29.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 578kcal	23.4g																																																																				
中 735kcal	29.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 596kcal	26.5g																																																																				
中 743kcal	33.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 596kcal	26.5g																																																																				
中 743kcal	33.0g																																																																				
26日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	27.4g	中 757kcal	33.6g	きゅうにゅう ぶたにく だいず こめ じゃがいも さとう じゃがいも にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	27.4g	中 757kcal	33.6g	27日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 634kcal</td><td>33.3g</td></tr><tr><td>中 808kcal</td><td>39.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	33.3g	中 808kcal	39.8g	きゅうにゅう とりにく わかめ パン じゃがいも さとう じゃがいも にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 634kcal</td><td>33.3g</td></tr><tr><td>中 808kcal</td><td>39.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	33.3g	中 808kcal	39.8g	28日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>30.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.6g	中 731kcal	30.4g	きゅうにゅう とりにく わかめ こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ えのきたけ じゃがいも しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>30.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.6g	中 731kcal	30.4g	29日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>33.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.6g	中 760kcal	33.2g	きゅうにゅう とりにく わかめ こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ えのきたけ じゃがいも しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>33.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.6g	中 760kcal	33.2g	30日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>26.1g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>31.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.1g	中 755kcal	31.9g	きゅうにゅう とりにく わかめ こめ じゃがいも さとう じゃがいも ねぎ えのきたけ じゃがいも しいたけ たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>26.1g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>31.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.1g	中 755kcal	31.9g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 591kcal	27.4g																																																																				
中 757kcal	33.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 591kcal	27.4g																																																																				
中 757kcal	33.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 634kcal	33.3g																																																																				
中 808kcal	39.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 634kcal	33.3g																																																																				
中 808kcal	39.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 576kcal	24.6g																																																																				
中 731kcal	30.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 576kcal	24.6g																																																																				
中 731kcal	30.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 607kcal	26.6g																																																																				
中 760kcal	33.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 607kcal	26.6g																																																																				
中 760kcal	33.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	26.1g																																																																				
中 755kcal	31.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	26.1g																																																																				
中 755kcal	31.9g																																																																				

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) 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(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中南米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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。
赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
黄(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
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。
また、不明な点がございましたら、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>
使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

