

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>味めぐり【香川県】</p> <p>瀬戸内海では、いりこの原材料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『いりこ飯』として炊き込みご飯の具材にも使われます。小豆島は三大産地である兵庫県の播州、奈良県の三輪と並び、手延べそうめんが有名です。そうめんを乾燥させる時に、さおの端に残るめんを「ふし」といいます。また、温暖で雨の少ない気候で育ったサトウキビからは、まろやかな風味が特長の三益糖が作られます。この三益糖で作られる『和三盆』は上品なお茶請けとして親しまれています。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ、びわ、メロン、たまねぎ、ごぼう、じゃがいも、グリーンアスパラガス</p> </div> <div style="width: 20%; border: 2px dashed green; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>～歯と口の健康週間～</p> <p>6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の病気を予防するためには、一日30回以上歯むくことが大切です。その他にも肥満を予防したり、脳が活性化したりと身体に良いことがたくさんあります。</p> </div> </div>				
<p>3日</p> <p>ポイルやさい、いかのてんぷら、たうえのまぜごはん、みそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、いかに、みそ 黄: さとう、あぶら、こむぎこ 緑: ごぼう、さやいんげん、にんじん、しょうが、ねぎ、たまねぎ、しめじ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.2g 中 743kcal 32.2g</p>	<p>4日</p> <p>ごんぶサラダ、ハヤシライス(ルー)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ごんぶ 黄: こめ、じゃがいも、ごまあぶら、さとう、くるぎとう、ごま 緑: たまねぎ、にんにく、にんにく、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 20.4g 中 750kcal 24.8g</p>	<p>5日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりかみミッチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング、パン、クリームスープ、(小中)アーモンドいりかみミッチップ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、わかめ、たまご、ごんぶ、にぼし 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、アーモンド 緑: パセリ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 24.5g 中 715kcal 30.1g</p>	<p>6日</p> <p>いそあえ、あじフライ、ごんぶ、けんちんしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、のり 黄: こめ、ごまあぶら、ごんぶ、さとう、あぶら、こむぎこ 緑: ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 21.2g 中 711kcal 25.6g</p>	<p>7日</p> <p>ナムル、とりにくのからあげ、ごんぶ、ビーフンじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく、とりにく 黄: こめ、ビーフン、でんぶん、さとう、あぶら、ごまあぶら 緑: にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.3g 中 746kcal 30.9g</p>
<p>10日</p> <p>こまつなのおひたし、たいのこみあげ、ごんぶ、かきたまじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、たい 黄: こめ、さとう、でんぶん、じゃがいも、あぶら、こむぎこ 緑: ねぎ、たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 24.5g 中 713kcal 29.8g</p>	<p>11日 行事食…入梅(豚肉の梅揚げ)</p> <p>ごまあえ、ぶたにくのうめあげ、ごんぶ、いそに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、あけ、ぶたにく、たまご 黄: こめ、さとう、あぶら、ごま、にんにく、さやいんげん、にんじん、うめ、キャベツ、こまつな 緑: ねぎ、たまねぎ、さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 30.8g 中 845kcal 38.3g</p>	<p>12日</p> <p>チキンチキン、ゼリー、ごんぶ、コッパン、やさいたっぶりスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、わかめ、たまご、ごんぶ、にぼし 黄: パン、いんげん、まめ、でんぶん、あぶら、いよかんゼリー 緑: たまねぎ、ごんぶ、セロリ、パセリ、キャベツ、かぼちゃ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 28.0g 中 768kcal 34.6g</p>	<p>13日</p> <p>キャベツのおひたし、(小中)ごまかな、ぶたにくのしょうがやき、もちむぎごはん、じゃがいものみそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、にぼし 黄: こめ、でんぶん、もちむぎ、じゃがいも、あぶら、さとう 緑: ねぎ、えのきたけ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 26.8g 中 712kcal 32.1g</p>	<p>14日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ、ごんぶ、はっぽうさい</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく 黄: こめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、はるさめ 緑: きくらげ、にんにく、キャベツ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.6g 中 718kcal 29.8g</p>
<p>17日</p> <p>のり、アーモンドあえ、ごんぶ、にくじゃが</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり 黄: こめ、あぶら、さとう、ごんぶ、にんにく、じゃがいも 緑: さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 22.6g 中 771kcal 27.2g</p>	<p>18日 味めぐり…香川県</p> <p>わさんぼん、かきあげ、いりこめし、ふしめんじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、かまぼこ、あけ、えび、わかめ、たまご 黄: こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、うずまきふ、ふしめん、じゃがいも、わさんぼん、とう 緑: えだまめ、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 19.7g 中 779kcal 24.3g</p>	<p>19日</p> <p>フレンチサラダ、パン、カレー、ピーズ、(小中)メロン</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい 黄: パン、あぶら、くるぎとう、じゃがいも、さとう 緑: たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.6g 中 773kcal 35.1g</p>	<p>20日 そくせきづけ</p> <p>ししゃものからあげ(物)1び(小)2び(中)3び、ごこまいいりごんぶ、にくうどん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつししゃも(か'リ) 黄: こめ、はだかむぎ、さとう、うどん、もちむぎ、でんぶん、くるまい、あぶら、あかまい、こむぎこ 緑: ねぎ、たくあん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 543kcal 21.6g 中 709kcal 27.6g</p>	<p>21日</p> <p>かいそうサラダ、パン、パンキン、スープ、(小中)だいたいとごにぼしのあげに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、きくわめ、ぶたにく、わかめ、たまご、わかめ、とさかのり、にぼし、ごんぶ 黄: パン、じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら 緑: にんじん、パセリ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 724kcal 29.7g</p>
<p>24日</p> <p>みそだいたい、とうふ、ごんぶ、マーボー、豆腐</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく 黄: こめ、ごまあぶら、はるさめ、さとう、あぶら、でんぶん、ごま 緑: きょうねぎ、しいたけ、きゅうり、たけのこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.7g 中 783kcal 33.0g</p>	<p>25日</p> <p>ホキのチリソース、チキンピラフ、ミネストローネ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ホキ 黄: こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、マカロニ、でんぶん 緑: えだまめ、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、パセリ、きょうねぎ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.8g 中 738kcal 30.7g</p>	<p>26日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ、パン、ツナ、スパゲティ、(小中)スイートアーモンド</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、まぐろ 黄: パン、あぶら、スパゲティ、さとう、アーモンド 緑: エリンギ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、グリーンアスパラガス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.4g 中 745kcal 31.5g</p>	<p>27日</p> <p>きんぴら、もちむぎ、ごんぶ、たまごぶたにくのあんかけどんぶり(小)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひらてん 黄: こめ、ごまあぶら、でんぶん、さとう、あぶら 緑: にんにく、たまねぎ、もやし、しいたけ、にら、ごぼう、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.9g 中 776kcal 35.6g</p>	<p>28日</p> <p>とりにくのピリカラフル、(小中)のむヨーグルト、ごんぶ、ワンタン、スープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ヨーグルト 黄: こめ、ごまあぶら、ワンタン、でんぶん、あぶら 緑: にんじん、コーン、ねぎ、きょうねぎ、もやし、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 27.7g 中 783kcal 34.4g</p>

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・鶏肉(愛媛) あじ(長崎) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛知・岐阜) あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(長崎・愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・広島) にんじん(徳島・長崎・熊本・愛知・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・茨城・徳島・香川) たけのこ(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) メロン(愛知・愛媛・茨城) パインアップル(タイ) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) のり(香川・佐賀・福岡) ふしめん(オーストラリア) 和三盆糖(香川)

※ (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品】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 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

※ 月に4回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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>

出典:農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>
 使用イラスト:株式会社アドム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>