

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>  </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回以上噛むことが大切です。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 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	26.2g	中 743kcal	32.2g	<p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく こんぶ みそ いか</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ごはん ハヤシライス(ルー)</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(アーモンドいりカミミチツップ)</p> <p>しょうゆドレッシング パン クリームスープ (小中)アーモンドいりカミミチツップ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 715kcal	30.1g	<p>6日</p> <p>いそあえ あじフライ ごはん けんちんしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	21.2g	中 711kcal	25.6g	<p>7日</p> <p>ナムル とりにくのからあげ ごはん ビーフシる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	25.3g	中 746kcal	30.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	26.2g																																	
中 743kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	24.5g																																	
中 715kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	21.2g																																	
中 711kcal	25.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	25.3g																																	
中 746kcal	30.9g																																	
<p>10日</p> <p>こまつなのおひたし たいのこみあげ ごはん かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	24.5g	中 713kcal	29.8g	<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 ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 675kcal</td><td>30.8g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>38.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 675kcal	30.8g	中 845kcal	38.3g	<p>12日</p> <p>チキンチキン ゼリー ごはん コッパン やさいたつぷりスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	28.0g	中 768kcal	34.6g	<p>13日</p> <p>キャベツのおひたし ちゅうかサラダ もちむぎ ごはん じゃがいものみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	26.8g	中 712kcal	32.1g	<p>14日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん はつぼうさい</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	23.6g	中 718kcal	29.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 560kcal	24.5g																																	
中 713kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 675kcal	30.8g																																	
中 845kcal	38.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	28.0g																																	
中 768kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	26.8g																																	
中 712kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 558kcal	23.6g																																	
中 718kcal	29.8g																																	
<p>17日</p> <p>のり アーモンド あえ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	22.6g	中 771kcal	27.2g	<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 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>19.7g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>24.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	19.7g	中 779kcal	24.3g	<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 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	28.6g	中 773kcal	35.1g	<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 いりごはん にくうどん にくだん</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 543kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 543kcal	21.6g	中 709kcal	27.6g	<p>21日</p> <p>かいそう サラダ パン パンキン スープ (小中)だいずとこにぼしのあげに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.3g	中 724kcal	29.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	22.6g																																	
中 771kcal	27.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	19.7g																																	
中 779kcal	24.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	28.6g																																	
中 773kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 543kcal	21.6g																																	
中 709kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	24.3g																																	
中 724kcal	29.7g																																	
<p>24日</p> <p>みそ だいた 豆腐 パンサンス マーポー 豆腐 ごはん</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	26.7g	中 783kcal	33.0g	<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 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.8g	中 738kcal	30.7g	<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 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	25.4g	中 745kcal	31.5g	<p>27日</p> <p>きんぴら もちむぎ ごはん たまごぶたにくのあんかけどんぶり(小)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	27.9g	中 776kcal	35.6g	<p>28日</p> <p>とりにくの ピリカラフル ごはん ワンタン スープ (小中)のむヨーグルト</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	27.7g	中 783kcal	34.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	26.7g																																	
中 783kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	24.8g																																	
中 738kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 585kcal	25.4g																																	
中 745kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	27.9g																																	
中 776kcal	35.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	27.7g																																	
中 783kcal	34.4g																																	

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>