

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: 45%;"> <p style="text-align: center;">味めぐり【青森県】</p> <p>青森県は、太平洋・日本海・津軽海峡という豊かな海に囲まれ、また、奥羽山脈や津軽平野などがあり、その恵まれた自然環境から、りんご・ごぼう・にんにくなどの農産物、いかやほたて・まぐろなどの水産物が多くとれ、これらを使った料理が受け継がれています。</p> <p>『けの汁』は、津軽地方に伝わる郷土料理で、だいこん・にんじん・ごぼう・山菜・高野豆腐・豆などを細かくあられ状に切って煮込み、みそやしょうゆで味付けしたものです。かゆに添えたり、かけたりして食べる汁という意味の「かゆの汁」がなまって「けの汁」になったといわれています。</p> <p>『イカメンチ』は、いかをさし身にしたときに残る「げそ」をミンチ状にし、たまねぎやにんじんの野菜と一緒に小麦粉でまもめて揚げた料理です。貴重なイカや野菜くずを残すことなく、おいしく食べられるように工夫されたのが始まりといわれています。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> </div> </div>																																		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">4日</p> <p style="text-align: center;">みどりの日</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">5日</p> <p style="text-align: center;">こどもの日</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">6日</p> <p style="text-align: center;">振りかえきゅうじつ 振替休日</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">7日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">8日</p> </div> </div>																																		
<p>11日 味めぐり…青森県</p> <p>ポイヤサイ イカメンチ</p> <p>ごはん けのしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	22.1g	中 727kcal	27.1g	<p>12日</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん ころや豆腐のちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.5g	中 725kcal	28.0g	<p>13日 「りょう」でくばる</p> <p>しそひきあえ</p> <p>もちむぎごはん いものこじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	22.4g	中 721kcal	27.4g	<p>14日 いそあえ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん たまねぎのみそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	25.0g	中 768kcal	34.2g	<p>15日 旬…そら豆入りクリームスープ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン そらまめクリームスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	24.7g	中 731kcal	30.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 572kcal	22.1g																																	
中 727kcal	27.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	22.5g																																	
中 725kcal	28.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 570kcal	22.4g																																	
中 721kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	25.0g																																	
中 768kcal	34.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	24.7g																																	
中 731kcal	30.4g																																	
<p>18日</p> <p>ホキのマリネ</p> <p>ひよこめめのピラフ キャロットスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	25.6g	中 801kcal	32.1g	<p>19日 カラフルナムル</p> <p>ぎょうざ(小)1こ(中)2こ</p> <p>ごはん ごもくカレーいため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	23.7g	中 746kcal	30.0g	<p>20日</p> <p>ホキのチリソース</p> <p>(中)のむヨーグルト</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	21.4g	中 769kcal	29.4g	<p>21日 とれたて感謝の日…新たなたまねぎのかき揚げ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごぎつねごはん わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.4g	中 769kcal	31.5g	<p>22日</p> <p>ケチャップ フルーツあえ</p> <p>パン やさいたっぷりスープ</p> <p>オムレツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	25.3g	中 753kcal	30.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	25.6g																																	
中 801kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	23.7g																																	
中 746kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	21.4g																																	
中 769kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	24.4g																																	
中 769kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	25.3g																																	
中 753kcal	30.8g																																	
<p>25日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいためもの</p> <p>ごはん ならたまじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 723kcal	29.7g	<p>26日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶりのおかに ぶりのわかたけ</p> <p>ごはん わかたけ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	24.3g	中 718kcal	29.1g	<p>27日</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>パン だいきりんと</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.2g	中 772kcal	30.1g	<p>28日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん ドライカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	23.7g	中 779kcal	30.1g	<p>29日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン かわちばんかん</p> <p>たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>32.2g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>40.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	32.2g	中 763kcal	40.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	24.5g																																	
中 723kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 575kcal	24.3g																																	
中 718kcal	29.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.2g																																	
中 772kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	23.7g																																	
中 779kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	32.2g																																	
中 763kcal	40.2g																																	

豚肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) ぜんまい(四国) しいたけ(長野) しめじ(香川・広島) ひじき(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(長崎・鹿児島・北海道) こまつな(福岡・愛媛・徳島・松山・広島) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長崎) しょうが(高知・熊本・愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) ブロッコリー(九州) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) だいこん(長崎・香川・愛媛・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) ピーマン(宮崎・高知・茨城) なら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) レモン果汁(愛媛) ゆず果汁(高知) 河内晩柑(愛媛)

※ (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。
 ※ 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。
 ※ 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>