

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																						
1日 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 21.3g 中 760kcal 25.1g	2日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンド入りカミカミチップ) エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.7g 中 724kcal 30.4g	3日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.6g 中 755kcal 31.2g	4日 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 20.0g 中 723kcal 24.3g	5日 エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.2g 中 734kcal 27.7g	6日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.6g 中 738kcal 25.4g	7日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.6g 中 738kcal 25.4g	8日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.6g 中 738kcal 25.4g	9日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ エネルギー たんぱく質 小 577kcal 26.0g 中 764kcal 33.9g	10日 行事食…入梅(梅ご飯) エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.5g 中 754kcal 26.2g	11日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.6g 中 738kcal 25.4g	12日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.6g 中 738kcal 25.4g	13日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.6g 中 738kcal 25.4g	14日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.6g 中 738kcal 25.4g	15日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 646kcal 24.1g 中 807kcal 27.2g	16日 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 30.6g 中 722kcal 38.0g	17日 エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.8g 中 720kcal 30.6g	18日 エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.2g 中 740kcal 30.9g	19日 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 27.2g 中 799kcal 33.4g	20日 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 27.2g 中 799kcal 33.4g	21日 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 27.2g 中 799kcal 33.4g	22日 エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.6g 中 725kcal 31.3g	23日 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.9g 中 737kcal 34.5g	24日 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.1g 中 763kcal 26.2g	25日 エネルギー たんぱく質 小 559kcal 22.6g 中 712kcal 28.2g	26日 エネルギー たんぱく質 小 557kcal 24.5g 中 707kcal 30.8g	27日 エネルギー たんぱく質 小 557kcal 24.5g 中 707kcal 30.8g	28日 エネルギー たんぱく質 小 557kcal 24.5g 中 707kcal 30.8g	29日 エネルギー たんぱく質 小 644kcal 27.1g 中 802kcal 32.8g	30日 エネルギー たんぱく質 小 635kcal 29.1g 中 793kcal 36.2g	31日 エネルギー たんぱく質 小 635kcal 29.1g 中 793kcal 36.2g

味めぐり【愛媛県】

愛媛県は、養殖真鯛の生産量が日本一です。天然の漁獲量も全国トップクラスで、古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚にも指定されています。

また、愛媛県産大豆「フクユタカ」は、粒が大きく、高たんぱくで甘みがあり、豆腐や油揚げなどの加工品に使われています。

今月の給食では、愛媛県の鯛と豆腐を使い、『鯛入りきんぴら』『豆腐汁』を提供します。

旬の魚・野菜・果物

あじ、さかな、やさい、くだもの

あじ、さかな、やさい、くだもの

あじ、さかな、やさい、くだもの

牛(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) あじ(日本) さば(ノルウェー) たい(愛媛) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(愛媛・カナダ・日本) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) うめ(和歌山・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・長野) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド) こまつな(福岡・愛媛・松山・広島・茨城・徳島・長崎) ミノマト(愛媛・熊本・宮崎・松山・長崎・茨城) にんじん(徳島・長崎・熊本) たまねぎ(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・栃木・長野・徳島・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(青森・岡山・鹿児島・宮崎・北海道) タカミメロン(愛知・愛媛・茨城) うめ(和歌山・愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長野) わかめ(宮城) ひじき(松山・韓国) のり(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。
 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

※ 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

