

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;"><b>味めぐり【青森県】</b></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と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;"><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> </div> </div>																																							
4日 <b>みどりの日</b>		5日 <b>こどもの日</b>		6日 <b>振替休日</b>		7日 <b>行事食…八十八夜(茶飯)</b>		8日 <b>アーモンドあえ</b>																															
<p>ポイヤサイ</p> <p>イカメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>けのしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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>チンゲンサイのおひたし</p> <p>しそひじき</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>いものこじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	25.9g	中 725kcal	32.9g	<p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>スイーツアーモンド(小・中)</p> <p>そらめいりクリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.2g	中 780kcal	31.8g	<p>いそあえ</p> <p>(中)なつとう</p> <p>ホキのまっちゃころもあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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>アーマンドあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</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>22.4g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	22.4g	中 725kcal	27.9g
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 574kcal	25.9g																																						
中 725kcal	32.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 618kcal	25.2g																																						
中 780kcal	31.8g																																						
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 562kcal	22.4g																																						
中 725kcal	27.9g																																						
<p>11日 味めぐり…青森県</p> <p>ポイヤサイ</p> <p>イカメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>けのしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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>チンゲンサイのおひたし</p> <p>しそひじき</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>いものこじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	25.9g	中 725kcal	32.9g	<p>13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</p> <p>スイーツアーモンド(小・中)</p> <p>そらめいりクリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.2g	中 780kcal	31.8g	<p>14日</p> <p>いそあえ</p> <p>(中)なつとう</p> <p>ホキのまっちゃころもあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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</p> <p>アーマンドあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</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>22.4g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	22.4g	中 725kcal	27.9g
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 574kcal	25.9g																																						
中 725kcal	32.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 618kcal	25.2g																																						
中 780kcal	31.8g																																						
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 562kcal	22.4g																																						
中 725kcal	27.9g																																						
<p>18日</p> <p>ホキのマリネ</p> <p>ひよこめめのピラフ</p> <p>キャロットスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	25.5g	中 801kcal	31.9g	<p>19日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ぎょうざ(小)1こ(中)2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくカレーいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	23.6g	中 747kcal	29.9g	<p>20日</p> <p>チーズ</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>イタリアンスパゲッティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	28.1g	中 810kcal	35.6g	<p>21日</p> <p>パイナップル</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ドライカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.7g	中 777kcal	30.1g	<p>22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</p> <p>ちゅうかスープ</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>21.4g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	21.4g	中 770kcal	29.3g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 629kcal	25.5g																																						
中 801kcal	31.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 607kcal	23.6g																																						
中 747kcal	29.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 636kcal	28.1g																																						
中 810kcal	35.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	23.7g																																						
中 777kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	21.4g																																						
中 770kcal	29.3g																																						
<p>25日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいためもの</p> <p>こぎかな(小・中)</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</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 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>ぶりのおかか</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけじる</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>24.1g</td></tr> <tr><td>中 714kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.1g	中 714kcal	28.8g	<p>27日</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>だいちかりんとう(小・中)</p> <p>じゃがいものベーコン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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 とれたて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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>29日</p> <p>ケチャップ</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン</p> <p>やさしいつぶりスープ</p> <p>オムレツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	24.2g	中 742kcal	29.5g
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 573kcal	24.1g																																						
中 714kcal	28.8g																																						
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 603kcal	24.4g																																						
中 769kcal	31.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 598kcal	24.2g																																						
中 742kcal	29.5g																																						

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

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・熊本) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) ピーマン(宮崎・高知・茨城) にら(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。  
 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  
 とれたて感謝の日…松山産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/gakkoukyusyoku.html



松山市HP