

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>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りときに残る「げそ」をミンチ状にし、たまねぎやにんじんなど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さずとなく、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>旬の魚・野菜・果物</p> </div> </div>									
<p>4日</p> <p>みどりの日</p>		<p>5日</p> <p>こどもの日</p>		<p>6日</p> <p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p>		<p>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>なます えびのてんぷら</p> <p>ちやめし ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.8.7g 中 7.90kcal 3.6.6g</p>		<p>8日</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.4.6g 中 7.44kcal 3.1.7g</p>	
<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> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.5.8g 中 7.75kcal 2.7.8g</p>		<p>12日</p> <p>アーモンドあえ しそひじき</p> <p>もちむぎ ごはん いものこじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.3.2g 中 7.50kcal 2.8.5g</p>		<p>13日 旬…そら豆入りクリームスープ</p> <p>パン フレンチ サラダ</p> <p>そらまめ入り クリームスープ スイートアーモンド</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.4.7g 中 7.31kcal 3.0.4g</p>		<p>14日 いそあえ</p> <p>ホキのまっちゃんあげ</p> <p>ごはん たまねぎの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.5.0g 中 7.68kcal 3.4.2g</p>		<p>15日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン やさいたっぷり スープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.3.7g 中 7.56kcal 2.8.8g</p>	
<p>18日</p> <p>ホキのマリネ</p> <p>ひよこまめの ピラフ キャロット スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 2.5.6g 中 8.01kcal 3.2.1g</p>		<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> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.3.7g 中 7.47kcal 3.0.0g</p>		<p>20日</p> <p>パンサンス</p> <p>こめこパン こらやどうふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.72kcal 2.9.3g 中 7.23kcal 3.6.9g</p>		<p>21日</p> <p>パイナップル ひじきサラダ</p> <p>パイナップル ドライカレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.3.7g 中 7.77kcal 3.0.1g</p>		<p>22日</p> <p>ホキの チリソース</p> <p>(中)のむヨーグルト パン ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.5.9g 中 7.64kcal 3.5.2g</p>	
<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 にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 2.4.1g 中 7.13kcal 2.9.3g</p>		<p>26日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶりのおかか ごはんに わかたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.4.9g 中 7.63kcal 2.9.6g</p>		<p>27日</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>パン じゃがいもの ベーコンに だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.4.2g 中 7.72kcal 3.0.1g</p>		<p>28日 とれたて感謝の日 …新たまねぎのかき揚げ そくせきづけ</p> <p>しんたまねぎのかき揚げ</p> <p>こぎつね ごはん わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 2.4.0g 中 7.63kcal 3.0.8g</p>		<p>29日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン かわちばんかん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 3.2.3g 中 7.66kcal 4.0.4g</p>	

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>