

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とめて揚げた料理です。貴重なイカや野菜を残すことなく、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>																																							
<p style="font-size: 2em; color: green;">みどりの日</p>		<p style="font-size: 2em; color: orange;">こどもの日</p>		<p style="font-size: 2em; color: purple;">振替休日</p>		<p style="text-align: center;">ケチャップ フルーツあえ</p> <p style="text-align: center;">オムレツ</p> <p style="text-align: center;">やさいたっぷりスープ</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.05kcal</td><td>2.3.7g</td></tr> <tr><td>中 7.52kcal</td><td>2.8.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.05kcal	2.3.7g	中 7.52kcal	2.8.8g	<p style="text-align: center;">行事食…八十八夜(茶飯)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.24kcal</td><td>2.8.7g</td></tr> <tr><td>中 7.90kcal</td><td>3.6.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.24kcal	2.8.7g	中 7.90kcal	3.6.6g																		
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.05kcal	2.3.7g																																						
中 7.52kcal	2.8.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.24kcal	2.8.7g																																						
中 7.90kcal	3.6.6g																																						
<p style="text-align: center;">11日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.31kcal</td><td>2.4.2g</td></tr> <tr><td>中 8.02kcal</td><td>2.9.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.31kcal	2.4.2g	中 8.02kcal	2.9.8g	<p style="text-align: center;">12日 旬…そら豆入りクリームスープ</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.91kcal</td><td>2.4.8g</td></tr> <tr><td>中 7.37kcal</td><td>3.0.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 5.91kcal	2.4.8g	中 7.37kcal	3.0.5g	<p style="text-align: center;">13日 カラフルナムル</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.66kcal</td><td>2.4.7g</td></tr> <tr><td>中 7.95kcal</td><td>3.0.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.66kcal	2.4.7g	中 7.95kcal	3.0.7g	<p style="text-align: center;">14日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.11kcal</td><td>3.2.2g</td></tr> <tr><td>中 7.63kcal</td><td>4.0.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.11kcal	3.2.2g	中 7.63kcal	4.0.3g	<p style="text-align: center;">15日 「りょう」でばる</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.68kcal</td><td>2.2.4g</td></tr> <tr><td>中 7.14kcal</td><td>2.7.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 5.68kcal	2.2.4g	中 7.14kcal	2.7.3g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.31kcal	2.4.2g																																						
中 8.02kcal	2.9.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.91kcal	2.4.8g																																						
中 7.37kcal	3.0.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.66kcal	2.4.7g																																						
中 7.95kcal	3.0.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.11kcal	3.2.2g																																						
中 7.63kcal	4.0.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.68kcal	2.2.4g																																						
中 7.14kcal	2.7.3g																																						
<p style="text-align: center;">18日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.33kcal</td><td>2.7.5g</td></tr> <tr><td>中 7.96kcal</td><td>3.3.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.33kcal	2.7.5g	中 7.96kcal	3.3.1g	<p style="text-align: center;">19日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.22kcal</td><td>2.5.9g</td></tr> <tr><td>中 7.91kcal</td><td>3.2.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.22kcal	2.5.9g	中 7.91kcal	3.2.5g	<p style="text-align: center;">20日 味めぐり…青森県</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.20kcal</td><td>2.2.8g</td></tr> <tr><td>中 7.75kcal</td><td>2.7.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.20kcal	2.2.8g	中 7.75kcal	2.7.8g	<p style="text-align: center;">21日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.71kcal</td><td>2.3.9g</td></tr> <tr><td>中 7.19kcal</td><td>2.9.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 5.71kcal	2.3.9g	中 7.19kcal	2.9.0g	<p style="text-align: center;">22日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.30kcal</td><td>2.5.6g</td></tr> <tr><td>中 8.01kcal</td><td>3.2.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.30kcal	2.5.6g	中 8.01kcal	3.2.1g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.33kcal	2.7.5g																																						
中 7.96kcal	3.3.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.22kcal	2.5.9g																																						
中 7.91kcal	3.2.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.20kcal	2.2.8g																																						
中 7.75kcal	2.7.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.71kcal	2.3.9g																																						
中 7.19kcal	2.9.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.30kcal	2.5.6g																																						
中 8.01kcal	3.2.1g																																						
<p style="text-align: center;">25日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.69kcal</td><td>2.4.7g</td></tr> <tr><td>中 7.30kcal</td><td>3.0.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 5.69kcal	2.4.7g	中 7.30kcal	3.0.7g	<p style="text-align: center;">26日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.87kcal</td><td>2.9.8g</td></tr> <tr><td>中 7.43kcal</td><td>3.7.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 5.87kcal	2.9.8g	中 7.43kcal	3.7.6g	<p style="text-align: center;">27日 とれたて感謝の日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.03kcal</td><td>2.4.4g</td></tr> <tr><td>中 7.69kcal</td><td>3.1.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.03kcal	2.4.4g	中 7.69kcal	3.1.5g	<p style="text-align: center;">28日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.82kcal</td><td>2.3.5g</td></tr> <tr><td>中 7.42kcal</td><td>2.9.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 5.82kcal	2.3.5g	中 7.42kcal	2.9.0g	<p style="text-align: center;">29日</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.21kcal</td><td>2.4.9g</td></tr> <tr><td>中 7.63kcal</td><td>2.9.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 6.21kcal	2.4.9g	中 7.63kcal	2.9.6g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.69kcal	2.4.7g																																						
中 7.30kcal	3.0.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.87kcal	2.9.8g																																						
中 7.43kcal	3.7.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.03kcal	2.4.4g																																						
中 7.69kcal	3.1.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.82kcal	2.3.5g																																						
中 7.42kcal	2.9.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.21kcal	2.4.9g																																						
中 7.63kcal	2.9.6g																																						

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(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>

