

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
		1日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>28.9g</td></tr><tr><td>中 785kcal</td><td>35.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	28.9g	中 785kcal	35.9g	2日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 588kcal</td><td>18.4g</td></tr><tr><td>中 741kcal</td><td>22.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	18.4g	中 741kcal	22.0g	3日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>29.9g</td></tr><tr><td>中 771kcal</td><td>36.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	29.9g	中 771kcal	36.7g	4日 行事食…七夕 (そうめん汁) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	24.7g	中 755kcal	30.3g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 629kcal	28.9g																																						
中 785kcal	35.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 588kcal	18.4g																																						
中 741kcal	22.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	29.9g																																						
中 771kcal	36.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 604kcal	24.7g																																						
中 755kcal	30.3g																																						
7日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>28.7g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>35.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	28.7g	中 755kcal	35.6g	8日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 719kcal</td><td>34.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	28.2g	中 719kcal	34.9g	9日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	24.8g	中 760kcal	30.6g	10日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 581kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>28.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	23.0g	中 742kcal	28.6g	11日 とれたて感謝の日…松山長なす(みそ汁) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>18.3g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>22.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	18.3g	中 786kcal	22.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 591kcal	28.7g																																						
中 755kcal	35.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 571kcal	28.2g																																						
中 719kcal	34.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	24.8g																																						
中 760kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 581kcal	23.0g																																						
中 742kcal	28.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 627kcal	18.3g																																						
中 786kcal	22.0g																																						
14日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 585kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	23.9g	中 755kcal	30.1g	15日 旬…夏野菜のスパゲッティ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	24.7g	中 735kcal	30.1g	16日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>中 775kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	23.8g	中 775kcal	29.6g	17日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>27.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	22.1g	中 714kcal	27.5g	18日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>27.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	22.1g	中 714kcal	27.5g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 585kcal	23.9g																																						
中 755kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 586kcal	24.7g																																						
中 735kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 601kcal	23.8g																																						
中 775kcal	29.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	22.1g																																						
中 714kcal	27.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	22.1g																																						
中 714kcal	27.5g																																						

しゅん さかな や さい くだ もの

旬の魚・野菜・果物

あじ ふく い けん

味めぐり【福井県】

福井県は、浄土真宗を開いた親鸞とゆかりが古く、「報恩講」という仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。

福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理の一つが『あぶらげごはん』として広まりました。

また、複雑な潮の流れがある若狭湾は、かにの漁場として有名です。そこで獲れる「ずわいがに」は「越前がに」と呼ばれ、福井県を代表するブランド食材の一つです。給食では、『かに玉汁』かにを使用しています。

〔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) はも(瀬戸内) ホキ(ニュージーランド) ししやも(ノルウェー) さば(日本) えび(インドネシア) いか(南米) かに(鳥取) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛・北海道・青森・松山) なす(愛媛・松山・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛) トマト(愛媛・熊本・高知) にんじん(青森・長崎・北海道・熊本) ピーマン(宮崎・愛媛・大分・高知) キャベツ(群馬・愛媛・長野・愛知・茨城) きゅうり(愛媛・宮崎・高知) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・茨城・広島) ゴーヤ(九州) オクラ(九州) コーン(北海道) えだまめ(北海道) たまねぎ(愛媛・松山) ほうれんそう(大分) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) くわわかめ(宮城・岩手・徳島) ひじき(松山・韓国) パイナップル(タイ・インドネシア・フィリピン)

※ (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>

