

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																	
<div><div><div>あじえひめけん</div><div>味めぐり【愛媛県】</div></div><div><div>愛媛県の『鯛めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、熱いごはんと混ぜて食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鯛めしが親しまれています。『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</div><div></div></div></div>		<div><div><div>しゅんさかなやさいくだもの</div><div>旬の魚・野菜・果物</div></div><div><div></div></div></div>		<div><div>8日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>21.5g</td></tr><tr><td>中 729kcal</td><td>26.8g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	21.5g	中 729kcal	26.8g	<div><div>9日</div><div><div>行事食…正月料理 (餅のかぶなます)</div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g	<div><div>こめさとう</div><div><div>黄</div><div>すいとんでんぶんこむぎこあぶら</div><div>こめさとう</div><div>黄</div><div>すいとんでんぶんこむぎこあぶら</div></div></div>																					
エネルギー	たんぱく質																																								
小 579kcal	21.5g																																								
中 729kcal	26.8g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 606kcal	25.0g																																								
中 763kcal	31.4g																																								
<div><div>26日～30日は 地場産物活用週間です</div><div>地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や食文化について理解を深め、生産や流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことを目的としています。この期間の愛媛県産の食材を太字で表記します。</div><div></div></div>		<div><div>13日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>29.2g</td></tr><tr><td>中 771kcal</td><td>36.8g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	29.2g	中 771kcal	36.8g	<div><div>14日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 723kcal</td><td>28.2g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	22.8g	中 723kcal	28.2g	<div><div>15日</div><div><div>旬…花野菜のクリーム煮</div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 776kcal</td><td>33.2g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.2g	中 776kcal	33.2g	<div><div>16日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>19.1g</td></tr><tr><td>中 766kcal</td><td>24.4g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	19.1g	中 766kcal	24.4g	<div><div>こめさとう</div><div><div>黄</div><div>くるごとうあぶらじゃがいももちむぎ</div><div>こめさとう</div><div>黄</div><div>くるごとうあぶらじゃがいももちむぎ</div></div></div>							
エネルギー	たんぱく質																																								
小 608kcal	29.2g																																								
中 771kcal	36.8g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 566kcal	22.8g																																								
中 723kcal	28.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 612kcal	26.2g																																								
中 776kcal	33.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 597kcal	19.1g																																								
中 766kcal	24.4g																																								
<div><div>19日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 560kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 709kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	25.5g	中 709kcal	31.4g	<div><div>20日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>29.3g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>36.5g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	29.3g	中 742kcal	36.5g	<div><div>21日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 555kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 709kcal</td><td>30.6g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 555kcal	24.7g	中 709kcal	30.6g	<div><div>22日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 561kcal</td><td>18.8g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>23.4g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	18.8g	中 731kcal	23.4g	<div><div>23日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>27.2g</td></tr><tr><td>中 787kcal</td><td>33.8g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	27.2g	中 787kcal	33.8g	<div><div>こめさとう</div><div><div>黄</div><div>さとうあぶらこんにやくでんぶん</div><div>こめさとう</div><div>黄</div><div>さとうあぶらこんにやくでんぶん</div></div></div>	
エネルギー	たんぱく質																																								
小 560kcal	25.5g																																								
中 709kcal	31.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 595kcal	29.3g																																								
中 742kcal	36.5g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 555kcal	24.7g																																								
中 709kcal	30.6g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 561kcal	18.8g																																								
中 731kcal	23.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 612kcal	27.2g																																								
中 787kcal	33.8g																																								
<div><div>26日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 726kcal</td><td>26.5g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	22.1g	中 726kcal	26.5g	<div><div>27日</div><div><div>愛媛県産小麦粉「せときら」を使用したパン</div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>31.6g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.8g	中 718kcal	31.6g	<div><div>28日</div><div><div>味めぐり…愛媛県</div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>33.3g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	25.9g	中 758kcal	33.3g	<div><div>29日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>30.7g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.2g	中 727kcal	30.7g	<div><div>30日</div><div></div><div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 555kcal</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>中 707kcal</td><td>28.0g</td></tr></table></div></div>		エネルギー	たんぱく質	小 555kcal	22.5g	中 707kcal	28.0g	<div><div>こめあぶら</div><div><div>黄</div><div>はだかむぎもちむぎくろまいあかまいみどりまい</div><div>こめあぶら</div><div>黄</div><div>はだかむぎもちむぎくろまいあかまいみどりまい</div></div></div>	
エネルギー	たんぱく質																																								
小 571kcal	22.1g																																								
中 726kcal	26.5g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 566kcal	24.8g																																								
中 718kcal	31.6g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 586kcal	25.9g																																								
中 758kcal	33.3g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 566kcal	24.2g																																								
中 727kcal	30.7g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 555kcal	22.5g																																								
中 707kcal	28.0g																																								