

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>味のめぐり【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>																																		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>4日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">みどりの日</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>5日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">こどもの日</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>6日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">振替休日</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>7日</p> <p style="text-align: center;">行事食…八十八夜(茶飯)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>8日</p> <p style="text-align: center;">アーモンドあえ</p> </div> </div>																																		
<p>11日 味のめぐり…青森県</p> <p>ポイヤルやさい イカメンチ</p> <p>ごはん 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 620kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	22.8g	中 775kcal	27.8g	<p>12日 「りょう」でくばる</p> <p>チンゲンサイのおひたし しそひじき こいわしのからあげ</p> <p>もちむぎごはん 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 568kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 714kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	22.4g	中 714kcal	27.3g	<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 パン そらめいりクリームスープ スイートアーモンド</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	24.7g	中 731kcal	30.4g	<p>14日 いそあえ</p> <p>(中)なつとう ホキのまっちゃんもあげ</p> <p>ごはん 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>チーズ きわかめのサラダ パン 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 623kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	25.8g	中 792kcal	32.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	22.8g																																	
中 775kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 568kcal	22.4g																																	
中 714kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	24.7g																																	
中 731kcal	30.4g																																	
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 623kcal	25.8g																																	
中 792kcal	32.5g																																	
<p>18日</p> <p>ホキのマリネ ひよこまめのピラフ キャロットスープ</p> <p>ごはん 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 630kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	25.6g	中 801kcal	32.1g	<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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	24.2g	中 789kcal	30.4g	<p>20日</p> <p>チリコンカン ごめパン たまごスープ かわちぼんかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>34.8g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>43.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	34.8g	中 770kcal	43.8g	<p>21日</p> <p>ひじきサラダ パイナップル ごはん 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>パンサンスー ヨーグルト ごはん ちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.5g	中 759kcal	30.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	25.6g																																	
中 801kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	24.2g																																	
中 789kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	34.8g																																	
中 770kcal	43.8g																																	
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 563kcal	22.5g																																	
中 759kcal	30.6g																																	
<p>25日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいためもの ごはん いらたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 707kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	24.1g	中 707kcal	29.2g	<p>26日 ごまあえ</p> <p>ぶりのおかに ごはん 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 621kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	24.9g	中 763kcal	29.6g	<p>27日</p> <p>フルーツあえ ケチャップ パン やさいたっぷりスープ 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 605kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	23.7g	中 752kcal	28.8g	<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 ごぎつねごはん 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>ホキのチリソース ごはん 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 562kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	21.2g	中 709kcal	26.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 561kcal	24.1g																																	
中 707kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	24.9g																																	
中 763kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	23.7g																																	
中 752kcal	28.8g																																	
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 562kcal	21.2g																																	
中 709kcal	26.0g																																	

**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) いら(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】

**味のめぐり**…日本の味のめぐり献立  
**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