

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;">旬の魚・野菜・果物</p>  </div> </div>																																							
4日 みどりの日		5日 こどもの日		6日 振替休日		7日 行事食…八十八夜(茶飯)		8日																															
<p>ボイルやさい</p> <p>イカメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>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>「りょう」でくぼる</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>しそひじき</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>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 557kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 557kcal	22.8g	中 730kcal	27.8g	<p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>そらまめいりクリームスープ</p> <p>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 588kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	24.7g	中 732kcal	30.4g	<p>いそあえ</p> <p>ホキのまっちゃんころもあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちがねじり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	24.4g	中 758kcal	33.6g	<p>アーモンドあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>すましる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	25.5g	中 760kcal	31.6g
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 557kcal	22.8g																																						
中 730kcal	27.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 588kcal	24.7g																																						
中 732kcal	30.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 569kcal	24.4g																																						
中 758kcal	33.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 592kcal	25.5g																																						
中 760kcal	31.6g																																						
<p>11日 味めぐり…青森県</p> <p>ごはん</p> <p>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</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>しそひじき</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>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 557kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 557kcal	22.8g	中 730kcal	27.8g	<p>13日 旬…そら豆入りクリームスープ</p> <p>パン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>そらまめいりクリームスープ</p> <p>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 588kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	24.7g	中 732kcal	30.4g	<p>14日</p> <p>いそあえ</p> <p>ホキのまっちゃんころもあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちがねじり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	24.4g	中 758kcal	33.6g	<p>15日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>ケチャップ</p> <p>パン</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>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
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 557kcal	22.8g																																						
中 730kcal	27.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 588kcal	24.7g																																						
中 732kcal	30.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 569kcal	24.4g																																						
中 758kcal	33.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	23.7g																																						
中 752kcal	28.8g																																						
<p>18日</p> <p>ホキのマリネ</p> <p>キャロットスープ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	25.8g	中 796kcal	32.2g	<p>19日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ぎょうざ(小)2こ(中)3こ</p> <p>ごはん</p> <p>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 654kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	25.1g	中 806kcal	30.2g	<p>20日</p> <p>ホキのチリソース</p> <p>(中)のむヨーグルト</p> <p>こめこパン</p> <p>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 604kcal</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>39.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	28.7g	中 787kcal	39.0g	<p>21日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん</p> <p>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 604kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	23.7g	中 778kcal	30.1g	<p>22日</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのちゅうかいため</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 725kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.5g	中 725kcal	28.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 626kcal	25.8g																																						
中 796kcal	32.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 654kcal	25.1g																																						
中 806kcal	30.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 604kcal	28.7g																																						
中 787kcal	39.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 604kcal	23.7g																																						
中 778kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 563kcal	22.5g																																						
中 725kcal	28.0g																																						
<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</p> <p>にらたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 723kcal	29.7g	<p>26日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶりのおかに</p> <p>ごはん</p> <p>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>ドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.2g	中 772kcal	30.1g	<p>28日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</p> <p>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</p> <p>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 601kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	24.0g	中 761kcal	30.3g	<p>29日</p> <p>チリコンカン</p> <p>かわちばんかん</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	27.3g	中 769kcal	34.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	24.5g																																						
中 723kcal	29.7g																																						
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 611kcal	24.2g																																						
中 772kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 601kcal	24.0g																																						
中 761kcal	30.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 604kcal	27.3g																																						
中 769kcal	34.0g																																						

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

…地域の生産者が育てた野菜を使っています(食品は太字)

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

