
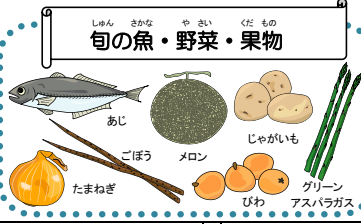
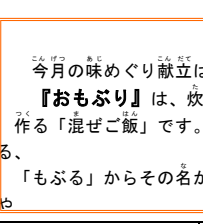
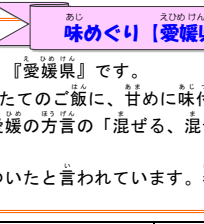


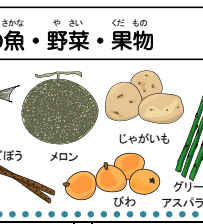

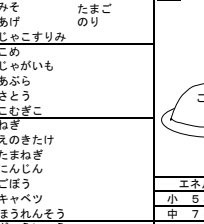

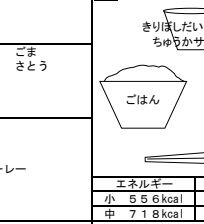
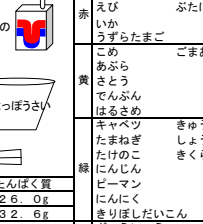
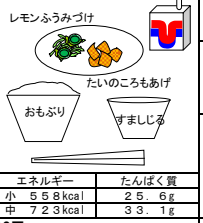
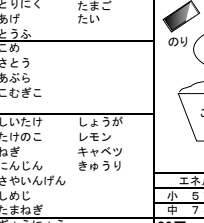

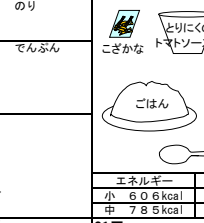


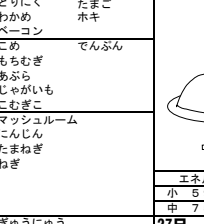
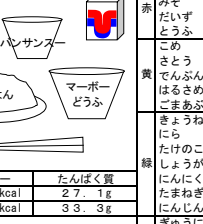
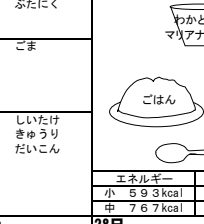
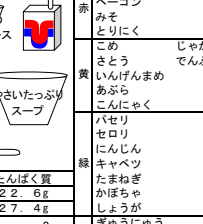


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ えびめけん <b>味めぐり【愛媛県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『おもふり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する。「もぶる」からその名がつけられたと言われています。春は山菜、冬は大根</p> 				
<p>しゆん さかな やさい いくだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p> 				
<p><b>5日</b> いそあえ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり みそ あげ じゃこすりみ</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう ごまぎこ</p> <p>緑 ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 9kcal 2.0 7g 中 7 2 5kcal 2.5 7g</p>	<p><b>6日</b> こんぶ サラダ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく こんぶ</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう ごまぎこ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん トマトビュレー キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 2.0 4g 中 7 5 3kcal 2.4 9g</p>	<p><b>7日</b> きりほしだいのちゆわがサラダ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく こんぶ</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう ごまぎこ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん トマトビュレー キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 6kcal 2.0 0g 中 7 1 8kcal 3.2 6g</p>	<p><b>8日</b> 行事食…入梅(梅ごぼん)</p>  <p>赤 しょうゆにゆり えび いかに ずらしたまご</p> <p>黄 こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ</p> <p>緑 キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2.1 2g 中 7 5 6kcal 2.5 7g</p>	<p><b>9日</b> 行事食…歯と口の健康週間</p>  <p>赤 しょうゆにゆり たまご とうふ あじ</p> <p>黄 こめ パンこ さとう</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ ごまぎこ にんじん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 0kcal 2.3 5g 中 7 1 6kcal 2.9 0g</p>
<p><b>12日</b> 味めぐり…愛媛県</p>  <p>赤 しょうゆにゆり たまご のり</p> <p>黄 こめ さとう あぶら ごまぎこ</p> <p>緑 しいたけ たけのこ しもん にんじん きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2.5 6g 中 7 2 3kcal 3.3 1g</p>	<p><b>13日</b> チンゲンサイののり</p>  <p>赤 しょうゆにゆり たまご のり</p> <p>黄 こめ さとう あぶら ごまぎこ</p> <p>緑 しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 6kcal 2.4 5g 中 7 3 1kcal 3.0 4g</p>	<p><b>14日</b> トマトソース</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく ペーコン とりにく</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん だんご キャベツ チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 2.8 7g 中 7 8 5kcal 3.3 9g</p>	<p><b>15日</b> たいずとひじきの水きあげ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく ひじき たいず</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら</p> <p>緑 ねぎ しめじ にんじん たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 6kcal 2.8 3g 中 8 0 9kcal 3.6 1g</p>	<p><b>16日</b> フレンチサラダ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく たまご えび</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう ごまぎこ でんぷん</p> <p>緑 ねぎ しめじ にんじん たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2.6 7g 中 7 5 9kcal 3.3 3g</p>
<p><b>19日</b> ホキのからあげ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり たまご ホキ</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら じゃがいも ごまぎこ</p> <p>緑 マッシュルーム にんじん たまねぎ ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 9kcal 2.6 5g 中 7 4 7kcal 3.3 0g</p>	<p><b>20日</b> ハンバーグ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく</p> <p>黄 こめ さとう でんぷん はるさめ ごまぎこ</p> <p>緑 しいたけ きゅうり いたけ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 2kcal 2.7 1g 中 7 5 6kcal 3.3 3g</p>	<p><b>21日</b> マリアナナス</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく ホキ</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら</p> <p>緑 パセリ セロリ トマト トマトビュレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 9kcal 2.4 1g 中 7 2 7kcal 3.0 9g</p>	<p><b>22日</b> こまつなおひたし</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく ホキ</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら</p> <p>緑 パセリ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 9kcal 2.4 1g 中 7 2 7kcal 3.0 9g</p>	<p><b>23日</b> かいそう サラダ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり とうふ わかめ とりにく ふたにく きわかめ</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう はだかむぎ でんぷん ごまぎこ あぶら</p> <p>緑 にんじん パセリ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 3kcal 2.7 8g 中 7 8 2kcal 3.3 2g</p>
<p><b>26日</b> ごまあえ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり だいず あじ ひき いわし</p> <p>黄 こめ あぶら ごまぎこ さとう でんぷん</p> <p>緑 にんじん しそ うめほし こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 5kcal 2.6 1g 中 7 5 5kcal 3.1 9g</p>	<p><b>27日</b> キャベツのおひたし</p>  <p>赤 しょうゆにゆり みそ あけ ぶたにく</p> <p>黄 こめ あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 8kcal 2.5 3g 中 7 4 6kcal 3.0 8g</p>	<p><b>28日</b> ホキのピリカラパル</p>  <p>赤 しょうゆにゆり ぶたにく ホキ</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら</p> <p>緑 パセリ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きょうろねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 4kcal 3.2 8g 中 7 9 7kcal 4.1 5g</p>	<p><b>29日</b> じゃがいも</p>  <p>赤 しょうゆにゆり わかめ ふたにく</p> <p>黄 こめ あぶら さとう ごまぎこ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 9kcal 2.2 9g 中 7 4 1kcal 2.7 8g</p>	<p><b>30日</b> 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p>  <p>赤 しょうゆにゆり わかめ ふたにく</p> <p>黄 こめ あぶら さとう ごまぎこ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 2kcal 2.8 4g 中 7 9 3kcal 3.5 1g</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中南米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) バイナッパル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※【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。 **味めぐり**…日本の味めぐり献立

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のちとなる食べ物】

緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

※ 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(兵庫)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/krashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

＜松山市HP＞

使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」