

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
 『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。
 松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。
 『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。

旬の魚・野菜・果物

さんま、はも、ながなす、すだち、なし、たちうお、さといも、きゅうり、ぶどう

始業式

<p>4日</p> <p>わかめごはん、にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 19.4g 中 723kcal 23.5g</p>	<p>5日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.5g 中 801kcal 31.0g</p>	<p>6日</p> <p>ごはん、シーフードカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 21.3g 中 737kcal 25.8g</p>	<p>7日</p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.9g 中 749kcal 32.6g</p>	<p>8日</p> <p>ホキのレモン汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 27.1g 中 715kcal 33.3g</p>
<p>11日</p> <p>かふうサラダ、ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.4g 中 770kcal 26.6g</p>	<p>12日</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.4g 中 771kcal 30.0g</p>	<p>13日</p> <p>パン、トマトソース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.9g 中 726kcal 29.4g</p>	<p>14日</p> <p>【小・中のみ】 ナムル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.2g 中 720kcal 29.4g</p>	<p>15日</p> <p>パン、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.6g 中 719kcal 31.7g</p>
<p>18日</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日</p> <p>ごまあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.5g 中 764kcal 33.9g</p>	<p>20日</p> <p>フレンチサラダ、ツナスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 23.2g 中 792kcal 28.6g</p>	<p>21日</p> <p>おひたし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 22.6g 中 773kcal 28.9g</p>	<p>22日</p> <p>ジャム、ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.4g 中 800kcal 35.0g</p>
<p>25日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 27.0g 中 794kcal 33.4g</p>	<p>26日</p> <p>しそひきあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 25.2g 中 723kcal 31.2g</p>	<p>27日</p> <p>とりにくのピリカラブル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.1g 中 754kcal 31.6g</p>	<p>28日</p> <p>行事食…お月見(いもだき)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 21.9g 中 758kcal 25.7g</p>	<p>29日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 27.7g 中 780kcal 34.5g</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) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししゃも(アイスランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐(愛媛) あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・長野・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) 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。
 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【熱や力のもととなる食べ物】
 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】

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

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。
 ※ 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。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
 使用画像：七折梅組合 使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」

QRコード

<松山市HP>