

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p><b>味めぐり【石川県】</b></p> <p>『じぶ煮』は、石川県が加賀藩と呼ばれていた江戸時代から大切に受け継がれてきた郷土料理です。旬の野菜、小麦粉をまぶした鶏肉、すだれ麩などを甘辛い煮汁で煮て、薬味にわさびを添えて仕上げます。江戸時代には、献上料理としてふるまわれていましたが、現在では家庭でもてなし料理など、ハレの日の料理として食べられています。</p> 	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> 	<p><b>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	22.2g	中 742kcal	27.8g	<p><b>2日</b></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>21.0g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	21.0g	中 765kcal	25.8g	<p><b>3日</b></p> <p><b>けんぼうきねんび 憲法記念日</b></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>23.2g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	23.2g	中 734kcal	29.8g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 572kcal	22.2g																																	
中 742kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	21.0g																																	
中 765kcal	25.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	23.2g																																	
中 734kcal	29.8g																																	
<p><b>6日</b></p> <p><b>ふりかえきゅうじつ 振替休日</b></p>	<p><b>7日</b></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>22.2g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	22.2g	中 741kcal	27.5g	<p><b>8日 旬…そら豆のかき揚げ</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	21.8g	中 770kcal	27.7g	<p><b>9日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	28.2g	中 716kcal	34.8g	<p><b>10日</b></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>23.2g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	23.2g	中 734kcal	29.8g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	22.2g																																	
中 741kcal	27.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	21.8g																																	
中 770kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 574kcal	28.2g																																	
中 716kcal	34.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	23.2g																																	
中 734kcal	29.8g																																	
<p><b>13日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>37.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	28.5g	中 810kcal	37.0g	<p><b>14日 旬…えんどうごはん</b></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>22.5g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	22.5g	中 770kcal	28.1g	<p><b>15日</b></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>25.8g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	25.8g	中 791kcal	32.1g	<p><b>16日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	23.0g	中 739kcal	28.4g	<p><b>17日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.4g	中 747kcal	28.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 635kcal	28.5g																																	
中 810kcal	37.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	22.5g																																	
中 770kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	25.8g																																	
中 791kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 582kcal	23.0g																																	
中 739kcal	28.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	23.4g																																	
中 747kcal	28.5g																																	
<p><b>20日とれたて感謝の日…新たまねぎのみそ汁</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	26.7g	中 724kcal	33.0g	<p><b>21日</b></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>23.6g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	23.6g	中 716kcal	29.8g	<p><b>22日</b></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>26.9g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	26.9g	中 727kcal	33.7g	<p><b>23日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	24.5g	中 716kcal	30.0g	<p><b>24日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	21.3g	中 806kcal	27.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 570kcal	26.7g																																	
中 724kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	23.6g																																	
中 716kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	26.9g																																	
中 727kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	24.5g																																	
中 716kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	21.3g																																	
中 806kcal	27.4g																																	
<p><b>27日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	22.4g	中 750kcal	30.5g	<p><b>28日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	23.3g	中 764kcal	29.1g	<p><b>29日 味めぐり…石川県</b></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>26.7g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	26.7g	中 786kcal	33.8g	<p><b>30日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	29.0g	中 747kcal	35.9g	<p><b>31日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>36.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	28.1g	中 802kcal	36.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 559kcal	22.4g																																	
中 750kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	23.3g																																	
中 764kcal	29.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	26.7g																																	
中 786kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	29.0g																																	
中 747kcal	35.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	28.1g																																	
中 802kcal	36.0g																																	

【松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地】 牛肉(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) 緑茶(日本・鹿児島) には(高知・宮崎) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛・北海道) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) にんじん(徳島・長崎・熊本・和歌山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) かぼちゃ(ニュージーランド・鹿児島・中南米) しょうが(高知・熊本・愛媛) えんどう豆(和歌山・愛媛) そら豆(愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) ごぼう(岡山・青森・宮崎・鹿児島) たけのこ(愛媛) きわかめ(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) マッシュルーム(千葉) 河内晩柑(愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) 押しもち麦(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。  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 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

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。  
 ※ 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、不明な点がございましたら、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>

