

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>味めぐり【群馬県】</b></p> <p>群馬県は、小麦の生産が盛んであることから、小麦粉を使用した郷土料理が多くあります。その代表的な料理が『おきりこみ』です。小麦粉で作られた幅広の麺を切り込みながら鍋に入れ、野菜やきのこなどと一緒に煮込みます。</p> <p>『上州きんぴら』は、昭和58年に開催された「あかぎ国体」の時に、特産品のこんにやくなどを使って考案された郷土料理です。群馬県の山をイメージして太く切ったごぼうを入れるのが特長です。</p>				
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>かつお えんどうまめ しんちゃ</p> <p>たまねぎ かわちばんかん にら そらまめ</p>				
<p><b>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>ごまあえ 「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのフライ</p> <p>ちやめし にゆうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.0. 4g 中 7.1 6kcal 2.4. 7g</p>				
<p><b>2日 旬…そら豆のかき揚げ</b></p> <p>そらまめのかき揚げ</p> <p>ごはん ふたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.1. 8g 中 7.4 0kcal 2.6. 5g</p>				
<p><b>5日</b></p> <p><b>こどもの日</b></p>				
<p><b>6日</b></p> <p><b>振りかえきゆうじつ 振替休日</b></p>				
<p><b>7日</b></p> <p>ヨーグルト きわかめのサラダ</p> <p>ごはん ドライカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 9kcal 2.6. 0g 中 8.2 9kcal 3.2. 7g</p>				
<p><b>8日</b></p> <p>かわちばんかん フレンチサラダ</p> <p>コーンピラフ チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 5kcal 2.0. 9g 中 7.1 2kcal 2.5. 8g</p>				
<p><b>9日</b></p> <p>ごさかな チリコンカン</p> <p>パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 3.0. 8g 中 7.3 7kcal 3.7. 7g</p>				
<p><b>12日</b></p> <p>ふたにくとじゃがいものいためもの</p> <p>もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 2.6. 6g 中 7.3 9kcal 3.3. 8g</p>				
<p><b>13日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>あまずつけ</p> <p>とりにくからあげ</p> <p>えんどうごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 7kcal 2.4. 0g 中 7.6 2kcal 2.9. 6g</p>				
<p><b>14日</b></p> <p>チーズ きりぼしだいのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん こうやどうふのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 8kcal 2.4. 2g 中 7.5 1kcal 2.9. 6g</p>				
<p><b>15日</b></p> <p>ちぎり ちぎり</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 0kcal 2.2. 0g 中 7.5 0kcal 3.0. 2g</p>				
<p><b>16日</b></p> <p>ジャム ひじきサラダ</p> <p>パン ひじきのベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.0. 8g 中 7.1 1kcal 2.5. 2g</p>				
<p><b>19日 とれたて感謝の日</b></p> <p>…新たまねぎのみそ汁</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>もちむぎごはん しんたまねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 9kcal 2.3. 3g 中 7.3 6kcal 2.8. 4g</p>				
<p><b>20日</b></p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 6kcal 2.8. 4g 中 7.9 0kcal 3.5. 6g</p>				
<p><b>21日</b></p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ひめむぎパン イタリアンスパゲッティ</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 1kcal 2.4. 3g 中 7.6 7kcal 3.0. 3g</p>				
<p><b>22日</b></p> <p>とりにくのマリネ</p> <p>キムチごはん コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.0 2kcal 2.6. 4g 中 7.8 8kcal 3.2. 3g</p>				
<p><b>23日</b></p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>パン ようふう</p> <p>小(中のみ)だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.7. 3g 中 7.2 7kcal 3.3. 6g</p>				
<p><b>26日</b></p> <p>いそあえ</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.7. 4g 中 7.1 7kcal 3.4. 2g</p>				
<p><b>27日 味めぐり…群馬県</b></p> <p>しょうしゅう きんぴら</p> <p>しそじき</p> <p>ごはん おきりこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 5kcal 2.3. 1g 中 7.1 4kcal 2.8. 5g</p>				
<p><b>28日</b></p> <p>パンサンスー</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>ごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 0kcal 2.5. 3g 中 7.2 6kcal 3.1. 0g</p>				
<p><b>29日</b></p> <p>アーモンドあえ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん ごもくカレーいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 8kcal 2.9. 3g 中 8.1 3kcal 3.6. 6g</p>				
<p><b>30日</b></p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン クリームスープ</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 7kcal 2.7. 9g 中 7.8 1kcal 3.4. 4g</p>				

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) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・岐阜・アメリカ) 魚そうめん・すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) にら(高知・宮崎・長崎) にんじん(徳島・熊本・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) そら豆(愛媛) だいこん(長崎・香川・熊本・鹿児島・愛媛) さといも(宮崎) たまねぎ(愛媛・松山・北海道) 河内晩柑(愛媛) レモン(愛媛・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(三重) わかめ(宮城・岩手) きわかめ(徳島) のり(香川) ひじき(松山) 緑茶(日本)

※ (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

※ 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>