

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
あじぐんまけん 味めぐり【群馬県】 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い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。 『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。		旬の魚・野菜・果物 かつお えんどうまめ しんचा たまねぎ かわちばんかん にら そらまめ		1日 こくとうパン フレンチサラダ チョウダー かわちばんかん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 715kcal</td><td>28.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	23.5g	中 715kcal	28.6g	2日 行事食…八十八夜(茶飯) ごまあえ 「りょう」でくぼる こいわしのフライ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>20.4g</td></tr><tr><td>中 715kcal</td><td>24.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	20.4g	中 715kcal	24.7g	3日 こめ そうめん こむぎこ パン こめ ギョウザにゅう あげ いわし りょくちや ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 564kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>34.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	27.4g	中 763kcal	34.3g												
エネルギー	たんぱく質																																						
小 578kcal	23.5g																																						
中 715kcal	28.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	20.4g																																						
中 715kcal	24.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 564kcal	27.4g																																						
中 763kcal	34.3g																																						
5日 こどもの日		6日 振替休日		7日 こめ もちむぎ さとう あぶら どんぶり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 594kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>34.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	27.4g	中 763kcal	34.3g	8日 こめ あぶら さとう どんぶり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 730kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	23.0g	中 730kcal	28.7g	9日 旬…えんどうごはん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	24.0g	中 762kcal	29.6g												
エネルギー	たんぱく質																																						
小 594kcal	27.4g																																						
中 763kcal	34.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 565kcal	23.0g																																						
中 730kcal	28.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 607kcal	24.0g																																						
中 762kcal	29.6g																																						
12日 こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ギョウザにゅう ぶたにく <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 628kcal</td><td>24.1g</td></tr><tr><td>中 789kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	24.1g	中 789kcal	29.3g	13日 パン じゃがいも ごま あぶら さとう ギョウザにゅう ポークウィンナー トマト <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	27.4g	中 718kcal	34.0g	14日 旬…そら豆のかき揚げ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 567kcal</td><td>21.1g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>25.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	21.1g	中 724kcal	25.6g	15日 こめ パン じゃがいも さとう スパゲッティ ごまあえ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 631kcal</td><td>32.0g</td></tr><tr><td>中 804kcal</td><td>41.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	32.0g	中 804kcal	41.0g	16日 こめ こんにやく もちむぎ さとう あぶら ギョウザにゅう あげ ぶたにく じゃがいも じゃりみ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 560kcal</td><td>22.0g</td></tr><tr><td>中 750kcal</td><td>30.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	22.0g	中 750kcal	30.2g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 628kcal	24.1g																																						
中 789kcal	29.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	27.4g																																						
中 718kcal	34.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 567kcal	21.1g																																						
中 724kcal	25.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 631kcal	32.0g																																						
中 804kcal	41.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 560kcal	22.0g																																						
中 750kcal	30.2g																																						
19日 とりにくの マリネ キムチごはん コーンスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	24.7g	中 727kcal	30.8g	20日 パン チーズ じゃがいも さとう マカロニ あぶら ギョウザにゅう ベーコン チーズ トマト <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>29.9g</td></tr><tr><td>中 761kcal</td><td>36.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	29.9g	中 761kcal	36.6g	21日 レモンふうみづけ ホキのからあげ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 624kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 785kcal</td><td>34.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	28.2g	中 785kcal	34.9g	22日 ひじき サラダ しょうがライス じゃがいもの ウィンナーに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>17.6g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>21.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	17.6g	中 712kcal	21.6g	23日 とれたて感謝の日 …新たまねぎのみそ汁 チンゲンサイのおひたし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>28.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	23.2g	中 736kcal	28.3g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 571kcal	24.7g																																						
中 727kcal	30.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	29.9g																																						
中 761kcal	36.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 624kcal	28.2g																																						
中 785kcal	34.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	17.6g																																						
中 712kcal	21.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 578kcal	23.2g																																						
中 736kcal	28.3g																																						
26日 ヨーグルト じゃがいもの サラダ ドライカレー(ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>26.0g</td></tr><tr><td>中 829kcal</td><td>32.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	26.0g	中 829kcal	32.7g	27日 パン フルーツあえ クリームスープ ホキのレモンに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 637kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 782kcal</td><td>35.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	28.4g	中 782kcal	35.0g	28日 味めぐり…群馬県 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 665kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>28.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 665kcal	23.1g	中 714kcal	28.5g	29日 じゃがいも えびの ケチャップ いため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 713kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	22.7g	中 713kcal	28.0g	30日 いそあえ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 564kcal</td><td>27.8g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>34.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	27.8g	中 725kcal	34.7g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 629kcal	26.0g																																						
中 829kcal	32.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 637kcal	28.4g																																						
中 782kcal	35.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 665kcal	23.1g																																						
中 714kcal	28.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	22.7g																																						
中 713kcal	28.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 564kcal	27.8g																																						
中 725kcal	34.7g																																						

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) くわわかめ(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>

