

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日  |
|--|---|---|--|--|
| <p>あじ おかけん<br/><b>味めぐり (福岡県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、「福岡県」です。<br/> <b>【がめ煮】</b>は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめぐりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。</p>  |   |   |  |  |
| <p><b>6日 味めぐり…福岡県</b><br/>キャベツのおひたし</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 575kcal 25.6g<br/>中 731kcal 31.7g</p>   | <p><b>7日 行事食…入梅 (梅ごはん)</b><br/>さんしょくあえ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 596kcal 25.2g<br/>中 743kcal 31.1g</p> | <p><b>8日</b><br/>ごまドレッシング サラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 599kcal 23.9g<br/>中 742kcal 29.8g</p>    | <p><b>9日</b><br/>そくせきづけ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 599kcal 23.0g<br/>中 794kcal 29.9g</p>       | <p><b>10日</b><br/>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 559kcal 24.4g<br/>中 721kcal 30.3g</p>            |
| <p><b>13日</b><br/>くろみあえ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 654kcal 30.8g<br/>中 825kcal 38.2g</p>   | <p><b>14日</b><br/>ごまあえ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 582kcal 24.1g<br/>中 756kcal 30.6g</p>                 | <p><b>15日</b><br/>のむヨーグルト</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 640kcal 27.8g<br/>中 800kcal 34.6g</p>        | <p><b>16日</b><br/>チンゲンサイのおひたし</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 569kcal 22.0g<br/>中 713kcal 26.1g</p> | <p><b>17日</b><br/>パイナップル</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 586kcal 21.8g<br/>中 729kcal 26.8g</p>                      |
| <p><b>20日</b><br/>ホキのねぎソース</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 618kcal 28.5g<br/>中 773kcal 35.5g</p>  | <p><b>21日</b><br/>ごまかな</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 586kcal 26.4g<br/>中 755kcal 33.3g</p>               | <p><b>22日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 556kcal 24.0g<br/>中 704kcal 29.5g</p> | <p><b>23日</b><br/>すだちふうみづけ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 576kcal 22.2g<br/>中 730kcal 26.4g</p>  | <p><b>24日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミカミチップ)</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 624kcal 26.2g<br/>中 788kcal 32.7g</p> |
| <p><b>27日</b><br/>えびのからあげ</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 613kcal 27.1g<br/>中 772kcal 33.6g</p>   | <p><b>28日</b><br/>アーモンド</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 603kcal 23.2g<br/>中 753kcal 27.9g</p>              | <p><b>29日</b><br/>ホキのピリカラフル</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 576kcal 28.5g<br/>中 726kcal 35.9g</p>    | <p><b>30日</b><br/>トマト</p>  <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 570kcal 22.2g<br/>中 715kcal 26.5g</p>       | <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>   |

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) 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(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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【からだの調子をとのえる食べ物】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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

※ 月に1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>

