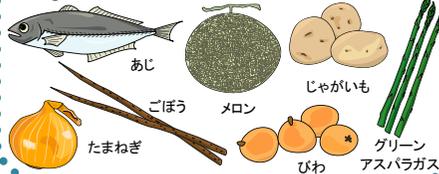
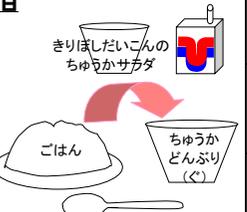
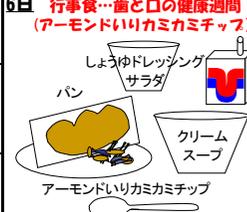
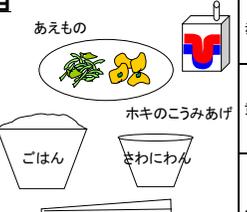
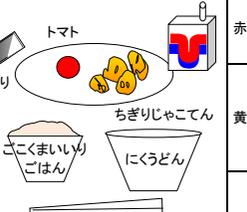


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あじ えひめけん <b>味のめぐり【愛媛県】</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、『愛媛県』です。 『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がついたと言われています。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。</p> 																																		
<p>しゅん さかな やさいくだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p> 																																		
<p><b>5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 561kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	25.7g	中 729kcal	33.2g	<p><b>6日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミミチップ)</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>23.9g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	23.9g	中 719kcal	29.2g	<p><b>7日 行事食…入梅 (梅ごはん)</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	22.1g	中 761kcal	26.6g	<p><b>8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 565kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	25.3g	中 720kcal	31.2g	<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 594kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	24.7g	中 752kcal	30.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 561kcal	25.7g																																	
中 729kcal	33.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 574kcal	23.9g																																	
中 719kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	22.1g																																	
中 761kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 565kcal	25.3g																																	
中 720kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	24.7g																																	
中 752kcal	30.4g																																	
<p><b>12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 628kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>36.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	28.3g	中 812kcal	36.0g	<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 599kcal</td><td>33.6g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>40.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	33.6g	中 765kcal	40.3g	<p><b>14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 592kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	25.0g	中 740kcal	30.4g	<p><b>15日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	23.6g	中 774kcal	28.1g	<p><b>16日 味のめぐり…愛媛県</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	25.7g	中 723kcal	33.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	28.3g																																	
中 812kcal	36.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	33.6g																																	
中 765kcal	40.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	25.0g																																	
中 740kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	23.6g																																	
中 774kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 559kcal	25.7g																																	
中 723kcal	33.1g																																	
<p><b>19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 570kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	22.6g	中 730kcal	27.4g	<p><b>20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 584kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	25.5g	中 744kcal	33.2g	<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 587kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	24.3g	中 750kcal	29.7g	<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 597kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>25.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	21.6g	中 755kcal	25.9g	<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 601kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	27.7g	中 752kcal	34.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 570kcal	22.6g																																	
中 730kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	25.5g																																	
中 744kcal	33.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	24.3g																																	
中 750kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	21.6g																																	
中 755kcal	25.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	27.7g																																	
中 752kcal	34.3g																																	
<p><b>26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 580kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	22.1g	中 742kcal	26.9g	<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 620kcal</td><td>32.1g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>40.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	32.1g	中 777kcal	40.6g	<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 607kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	21.7g	中 780kcal	27.7g	<p><b>29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 606kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	26.7g	中 759kcal	33.3g	<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 596kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	26.1g	中 756kcal	31.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 580kcal	22.1g																																	
中 742kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	32.1g																																	
中 777kcal	40.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	21.7g																																	
中 780kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	26.7g																																	
中 759kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	26.1g																																	
中 756kcal	31.9g																																	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) 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(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山) かぼちゃ(中米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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。 **味のめぐり**…日本の味のめぐり献立  
 ※ 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 **旬**…旬の食材を生かした献立  
 ※ 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】  
 ※ 週に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.ed.jp/krashiki/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>  
 使用イラスト：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」