

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
瀬戸内海では、いりこの原材料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『いりこ飯』として炊き込みご飯の具材にも使われます。 小豆島は三大産地である兵庫県の播州、奈良県の三輪と並び、手延べそうめんが有名です。そうめんを乾燥させる時に、さおの端に残るめんを「ふし」といいます。 また、温暖で雨の少ない気候で育ったサトウキビからは、まろやかな風味が特長の三盆糖が作られます。この三盆糖で作られる『和三盆』は上品なお茶請けとして親しまれています。 旬の魚・野菜・果物 あじ、たまねぎ、ごぼう、じゃがいも、びわ、メロン、グリーンアスパラガス ～歯と口の健康週間～ 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の病気を予防するためには、一口30回以上噛むことが大切です。その他にも肥満を予防したり、脳が活性化したりと身体に良いことがたくさんあります。				
3日 ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ こめ じゃがいも あぶら くるざとう ごま たまねぎ にんにく にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン エネルギー たんぱく質 小 587kcal 20.4g 中 750kcal 24.8g	4日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ パン グリーンアスパラガスのサラダ ツナスパゲティ ごまあいりこ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 27.2g 中 726kcal 34.0g	5日 ポイルやさい いかにてんぷら たうえのまぜごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.0g 中 740kcal 31.9g	6日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりかみミチツ) パン しょうゆドレッシングサラダ クリームスープ アーモンドいりかみミチツ エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.8g 中 722kcal 30.5g	7日 いそあえ ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんにゃく あじ パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド パセリ にんにく たまねぎ こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 562kcal 21.2g 中 711kcal 25.6g
10日 行事食…入梅(豚肉の梅揚げ) そくせきづけ(豚肉の梅揚げ) ぶたにくのうめあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 665kcal 30.3g 中 833kcal 37.6g	11日 きりぼしだいこんのちゅうがサラダ パン きりぼしだいこんのちゅうが はっぱうさ トマト エネルギー たんぱく質 小 568kcal 28.2g 中 717kcal 35.7g	12日 キャベツのおひたし ごまめ ぶたにくのしょうがやき もちむぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 562kcal 26.8g 中 711kcal 32.1g	13日 フレンチサラダ ひめむぎパン カレー ピーズ メロン エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.9g 中 773kcal 34.2g	14日 ごまつなのおひたし ごまつな たいのこみあげ ごはん かきたま エネルギー たんぱく質 小 560kcal 24.5g 中 713kcal 29.8g
17日 味めぐり…香川県 わさんぼん かきあげ いりこめし ふしめん ふしめんじる エネルギー たんぱく質 小 618kcal 19.6g 中 777kcal 24.2g	18日 ホキのトリカラフル のむヨーグルト パン ホキ ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 613kcal 30.6g 中 757kcal 37.9g	19日 ごまあえ ししゃものからあげ(小)2び(中)3び ごこまいいりごはん にうどん エネルギー たんぱく質 小 559kcal 22.4g 中 729kcal 28.7g	20日 かいそうサラダ パン かいそう パンブキン スープ スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.8g 中 721kcal 26.5g	21日 きゅうにゅう とりにく たまご パン きゅうにゅう たまご パン きゅうにゅう たまご エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.7g 中 784kcal 33.0g
24日 ホキのクリソース チキンピラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.8g 中 738kcal 30.7g	25日 ナムル パン ナムル タイビーフ いため フライドポテト エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.6g 中 784kcal 33.2g	26日 アーモンド あえ のり ごはん にじやが エネルギー たんぱく質 小 616kcal 22.6g 中 771kcal 27.2g	27日 チキンチキ ゼリー パン チキンチキ ゼリー スープ やさいたっぷり エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.9g 中 766kcal 34.5g	28日 きんぴら パン きんぴら きんぴら きんぴら きんぴら エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.5g 中 760kcal 35.1g

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) あじ(長崎) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いかに(バレー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛知・岐阜) あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(長崎・愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・広島) にんにく(徳島・長崎・熊本・愛知・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・茨城・徳島・香川) たけのこ(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) メロン(愛知・愛媛・茨城) パインナッブル(タイ) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) のり(香川・佐賀・福岡) ふしめん(オーストラリア) わさんぼん(香川)

※ (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

※ 月に4回程度みかんジュースがつきます。
※ 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>



<松山市中>