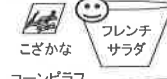
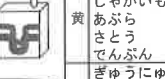
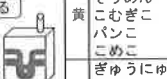


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																	
あじぐんまけん 味めぐり【群馬県】 群馬県は、小麦の生産が盛んであることから、小麦粉を使用した郷土料理が多くあります。その代表的な料理が『おきりこみ』です。小麦粉で作られた幅広い麺を切り込みながら鍋に入れ、野菜やきのこなどと一緒に煮込みます。 『上州きんぴら』は、昭和58年に開催された「あかぎ国体」の時に、特産品のこんにやくなどを使って考案された郷土料理です。群馬県の山をイメージして太く切ったごぼうを入れるのが特長です。  		旬の魚・野菜・果物    かつお えんどうまめ しんちゃ たまねぎ かわちばんかん にら そらまめ		1日   こごかな フレンチ サラダ コーンピラフ チャウダー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>28.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	23.1g	中 721kcal	28.1g	2日 行事食…八十八夜（茶飯）   ごまあえ 「りょう」でくばる 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 559kcal</td><td>20.4g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>24.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	20.4g	中 716kcal	24.7g	こめ そうめん あぶら ごま さとう あぶら ごま さとう																					
エネルギー	たんぱく質																																								
小 571kcal	23.1g																																								
中 721kcal	28.1g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 559kcal	20.4g																																								
中 716kcal	24.7g																																								
5日		6日		7日		8日		9日																																	
ひ こどもの日		ふりかえきゅうじつ 振替休日		ごま もちむぎ さとう あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 739kcal</td><td>33.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	26.6g	中 739kcal	33.8g	チリコンカン パン 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 591kcal</td><td>28.8g</td></tr><tr><td>中 734kcal</td><td>35.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	28.8g	中 734kcal	35.7g	あまずけ とりにくのからあげ えんどう ごはん わかたけじる <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	こめ こんにやく こむぎこ さとう あぶら ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ねぎ えんどうまめ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが だいこん あぶら でんぶん さとう													
エネルギー	たんぱく質																																								
小 575kcal	26.6g																																								
中 739kcal	33.8g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 591kcal	28.8g																																								
中 734kcal	35.7g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 607kcal	24.0g																																								
中 762kcal	29.6g																																								
12日		13日		14日		15日		16日																																	
いそあえ とりにくのてりやき ごはん ごもく カレーいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 592kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>34.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	28.2g	中 747kcal	34.5g	パンサンスー えびのこみあげ ごはん にらたま スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>30.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.8g	中 721kcal	30.2g	そらまめのかき揚げ ごはん ぶたじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 568kcal</td><td>21.1g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>25.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	21.1g	中 724kcal	25.4g	かいそう サラダ こめパン イタリアン スパゲッティ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>33.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.7g	中 770kcal	33.0g	ちぎり (中)なつとう じゃこてん ごはん さわにわん <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	こめ こんにやく こむぎこ さとう あぶら ぎゅうにゅう たまご (中)なつとう ねぎ たけのこ もやし にんじん たまねぎ しいたけ あぶら	
エネルギー	たんぱく質																																								
小 592kcal	28.2g																																								
中 747kcal	34.5g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 566kcal	24.8g																																								
中 721kcal	30.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 568kcal	21.1g																																								
中 724kcal	25.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 612kcal	26.7g																																								
中 770kcal	33.0g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 560kcal	22.0g																																								
中 750kcal	30.2g																																								
19日		20日		21日		22日		23日																																	
チキンチキン ごぼう わかめごはん けんちよう <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>27.1g</td></tr><tr><td>中 805kcal</td><td>33.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	27.1g	中 805kcal	33.4g	きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん こうやどうふの ちゅうかいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 723kcal</td><td>28.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	22.6g	中 723kcal	28.1g	さけのしおこうじやき ごはん ごもくに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>31.6g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>39.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	31.6g	中 757kcal	39.7g	ひじき サラダ パン じゃがいもの ペーコンに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>28.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	23.2g	中 731kcal	28.4g	チンゲンサイのおひたし もちむぎ ごはん しいたまねぎのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>23.3g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>28.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	23.3g	中 736kcal	28.4g	こめ もちむぎ じゃがいも さとう こむぎこ ぎゅうにゅう わかめ あげ ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ あぶら	
エネルギー	たんぱく質																																								
小 629kcal	27.1g																																								
中 805kcal	33.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 569kcal	22.6g																																								
中 723kcal	28.1g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 601kcal	31.6g																																								
中 757kcal	39.7g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 582kcal	23.2g																																								
中 731kcal	28.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 579kcal	23.3g																																								
中 736kcal	28.4g																																								
26日		27日		28日		29日		30日																																	
ヨーグルト くきわかめの サラダ ごはん ドライカレー (ルウ) <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	ごまドレッシング サラダ パン だいずかりんとう <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>27.3g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	27.3g	中 727kcal	33.6g	しょうじき きんぴら ごはん おきりこみ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</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 565kcal	23.1g	中 714kcal	28.5g	フルーツあえ パン 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 635kcal</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>中 779kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	27.7g	中 779kcal	34.2g	アーモンドあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん すましじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>35.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	28.2g	中 757kcal	35.3g	こめ あぶら さとう アーモンド さとう ぎゅうにゅう わかめ ぎょうめん うずらたまご ねぎ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ あぶら	
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 573kcal	27.3g																																								
中 727kcal	33.6g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 565kcal	23.1g																																								
中 714kcal	28.5g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 635kcal	27.7g																																								
中 779kcal	34.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 589kcal	28.2g																																								
中 757kcal	35.3g																																								

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
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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

5月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

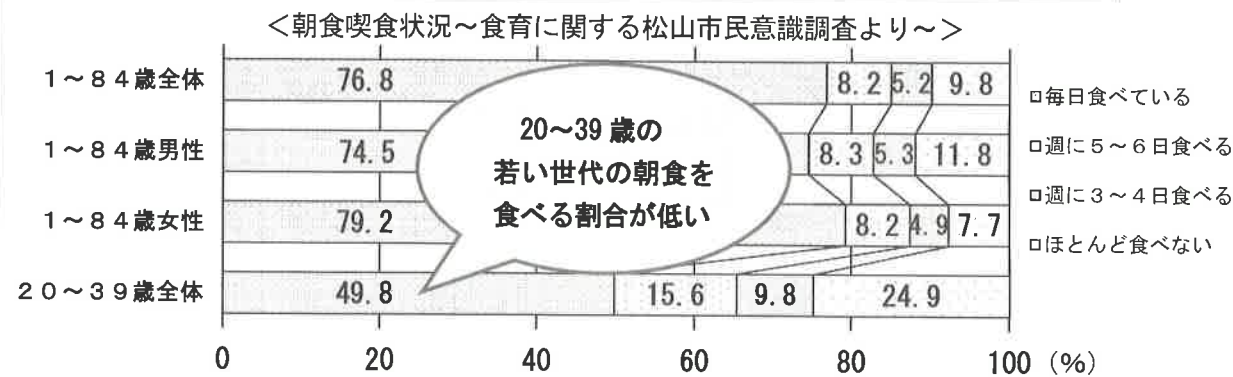
新年度に入り、1か月が過ぎました。子どもたちは学校生活に慣れてくる頃ですが、疲れの出やすい時期です。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

第4次松山市食育推進計画(推進期間 令和6年度～10年度)

令和4年に松山市が実施した市民意識調査によると、朝食の欠食や野菜摂取率の低下といった課題がみられました。そのため、松山市では引き続き第4次松山市食育推進計画を策定し、目標値を設定しました。

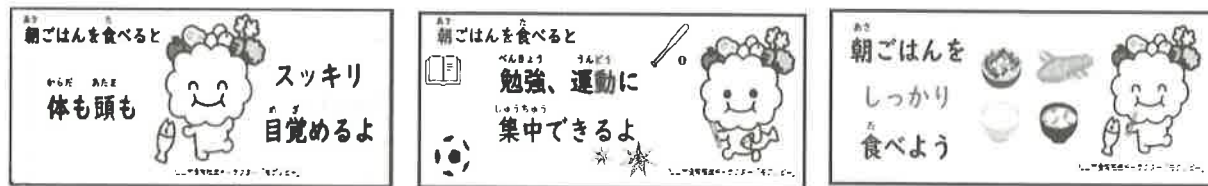
学校では、家庭と学校が連携しながら日々の食育を推進しています。

① 朝食を毎日食べる人の割合を増やす。現状値 49.8% ⇒ 目標値 60%



学校では、いろいろな場面で朝食の大切さを伝えています。例えば、児童生徒には、校内掲示や校内放送、教科等での学習を行い、保護者の方には、食育だよりや試食会を通して啓発しています。

＜学校給食に提供された「のり」パッケージを使った啓発（一部抜粋）＞



＜校内掲示の様子＞



＜栄養教諭による授業の様子＞

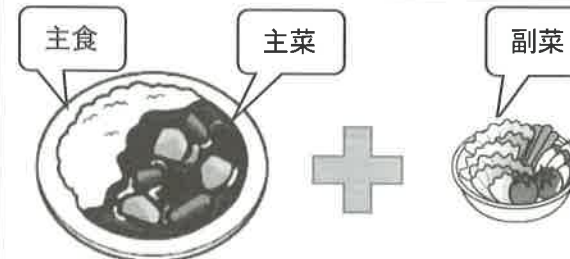


＜試食会の様子＞



② 野菜をほぼ毎日食べる人の割合を増やす。

現状値 69.7% ⇒ 目標値 80%



カレーライス(主食・主菜)にサラダ(副菜)をそろえることで、野菜をしっかりと食べることができ、栄養バランスが整います。

③ 魚介類を週2日以上食べる人の割合を増やす。

現状値 63.5% ⇒ 目標値 75%

＜小さいわしのから揚げ＞

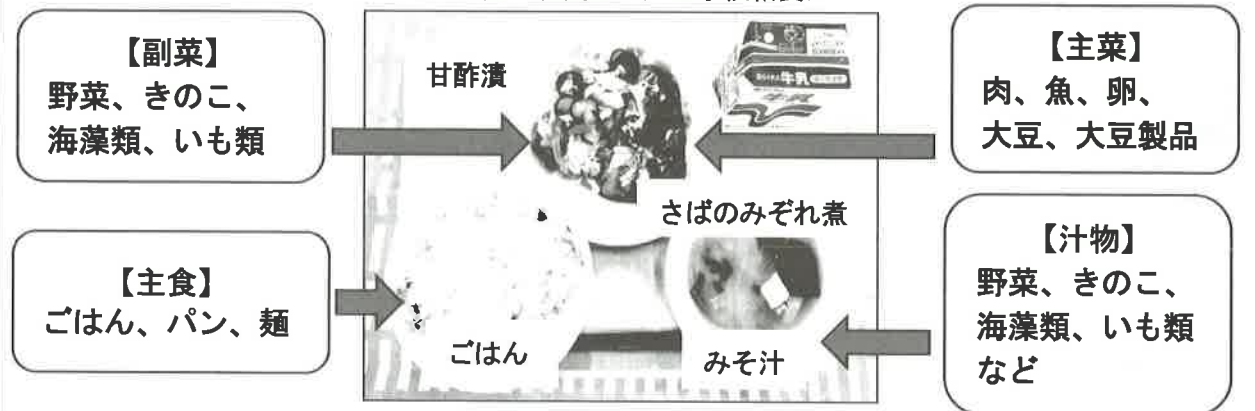


＜さばのみぞろ煮＞



学校給食では、成長期に特に必要なたんぱく質やカルシウムがとれるよう、小魚を含む魚介類を使った献立を取り入れています。

＜行事食(和食の日)の学校給食＞



主食・主菜・副菜+汁物をそろえた食事を心がけましょう。



今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

じゃがいも	360g
ベーコン	40g
たまねぎ	120g
にんじん	50g
糸こんにゃく	120g
さやいんげん	30g
サラダ油	少々
砂糖	小さじ2
うす口醤油	大さじ1
水	60mL

じゃがいものベーコン煮



【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、糸こんにゃくは2～3cmの長さに切り、さやいんげんは斜めに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ ②ににんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃくの順に入れて炒めて、たまねぎが少し柔らかくなったら、水とAを加えて煮込む。
- ④ 食材に火が通ったら、さやいんげんを加えて仕上げる。

出典 給食&食育イラスト素材集 全国学校給食協会
第4次松山市食育推進計画