

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 赤: ヨーグルト 黄: パン 緑: ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 3.0.5g 中 7.92kcal 3.7.2g		2日 行事食…八十八夜(茶飯) 赤: ホキ 黄: ちゃめし 緑: ふたじる エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5.0g 中 7.66kcal 3.0.6g		3日 けんぼうきねんび 憲法記念日		4日 ひ みどりの日		5日 ひ こどもの日	
8日 赤: ひじきサラダ 黄: もちむぎごはん 緑: ドライカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.3.0g 中 7.18kcal 2.8.6g		9日 旬…えんどうごはん 赤: すりみだいず 黄: つくねあげ 緑: えんどうごはん エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.2.8g 中 7.64kcal 2.7.6g		10日 赤: パンサンス 黄: ごまあげ 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 2.4.2g 中 7.27kcal 3.0.2g		11日 旬…そら豆のかき揚げ 赤: えび【中】なっとう 黄: そらまめかき揚げ 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.1.2g 中 7.91kcal 2.9.5g		12日 赤: きわかめ 黄: パン 緑: じゃがいもベーコン エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.1.3g 中 7.27kcal 2.6.3g	
15日 赤: キャベツのおひたし 黄: こいわしのフライ 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.5.3g 中 7.53kcal 3.1.6g		16日 赤: ごまあえ 黄: ホキのからあげ 緑: きりぼしだいごんのうまに エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.5.0g 中 7.41kcal 3.1.2g		17日 赤: ナムル 黄: えびのこみあげ 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.7.5g 中 7.66kcal 3.4.2g		18日 とれたて感謝の日…新たまねぎのみそ汁 赤: いそあえ 黄: とりてん 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4.7g 中 7.89kcal 3.0.8g		19日 赤: ドレッシングサラダ 黄: こめこパン 緑: ようふう エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.9.9g 中 7.35kcal 3.6.4g	
22日 赤: くるみあえ 黄: いかのてんぷら 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 3.1.2g 中 7.82kcal 3.8.4g		23日 赤: にくだんご 黄: しそひじき 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.0.9g 中 7.27kcal 2.6.1g		24日 赤: じゃがいもとえびのケチャップいため 黄: ごはん 緑: ちゅうかコンスープ エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.3.4g 中 7.24kcal 2.8.3g		25日 赤: かわりきんぴら 黄: さとう 緑: ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.5.4g 中 7.39kcal 3.2.1g		26日 赤: かいそう 黄: パン 緑: チャウダー エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 3.0.7g 中 7.52kcal 3.8.0g	
29日 味めぐり…高知県 赤: ゆずふうみづけ 黄: かつおのたつたあげ 緑: しょうがごはん エネルギー たんぱく質 小 5.61kcal 2.4.4g 中 7.16kcal 3.0.3g		30日 赤: アーモンド 黄: ごはん 緑: あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.5.2g 中 8.06kcal 3.0.9g		31日 赤: フレンチサラダ 黄: こどろパン 緑: イタリアンスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.2.8g 中 7.58kcal 2.8.4g		旬の魚・野菜・果物 かつお そらまめ えんどうめ かわちばんかん いら 新茶		味めぐり【高知県】 今月の味めぐり献立は、『高知県』です。 高知県は、消費量、日本一を誇るかつおの産地で県魚にも指定されています。生姜やゆずの栽培も盛んに行われています。給食では、高知県の特産品を使って『しょうがご飯』『かつおの竜田揚げ』『ゆず風味漬け』にしています。	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かつお(長崎) たい(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) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) いら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) きわかめ(徳島・日本) 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【からだの調子をととのえる食べ物】

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HP>