

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 じゃがいもとえびのケチャップいため パン ちゅううコーン スープ エネルギー たんぱく質 小 576kcal 28.1g 中 715kcal 34.3g	2日 行事食…八十八夜(茶飯) ホキのレモン汁 ちやめし ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.0g 中 766kcal 30.6g	3日 けん ぼう き ねん び 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
8日 ひじき サラダ もちむぎ ごはん ドライカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 559kcal 22.9g 中 718kcal 28.5g	9日 旬…えんどうごはん つくねあげ えんどう ごはん わかめじる エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.8g 中 766kcal 27.7g	10日 パンサンス ござかな パン ちゅううコーン スープ エネルギー たんぱく質 小 562kcal 28.1g 中 714kcal 29.1g	11日 旬…そら豆のかき揚げ そらまめの かき揚げ ごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 594kcal 21.5g 中 793kcal 29.8g	12日 きわかめの サラダ パン じゃがいものペーコンに かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小 580kcal 21.4g 中 730kcal 26.4g
15日 キャベツのおひたし こいわしのフライ ごはん とうふのカレーいため エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.3g 中 753kcal 31.6g	16日 ごまあえ ホキのからあげ もちむぎ ごはん きりぼしだいごんのうまに エネルギー たんぱく質 小 561kcal 23.9g 中 719kcal 29.6g	17日 ヨーグルト チリコンカン ひめむぎパン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 29.8g 中 792kcal 36.3g	18日 とれたて感謝の日…新たまねぎのみそ汁 いそあえ とりてん ごはん しんたまねぎのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.2g 中 768kcal 31.6g	19日 ドレッシング サラダ こめパン ごはん ようふうにこみ きなごめ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 29.9g 中 736kcal 37.2g
22日 くるみあえ ひらてん こんぶ だいず いかのてんぷら ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 611kcal 31.2g 中 782kcal 38.4g	23日 にくだんごのあまずに しそひじき ごはん ビーフじる エネルギー たんぱく質 小 562kcal 21.0g 中 718kcal 25.9g	24日 フレンチ サラダ パン イタリアン スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 22.7g 中 733kcal 28.3g	25日 かわり きんぴら ごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 554kcal 26.8g 中 713kcal 34.2g	26日 かいそう サラダ パン ごはん チャウダー ホキのころもあげ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 30.7g 中 749kcal 38.2g
29日 味めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうが ごはん いらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 717kcal 30.3g	30日 アーモンド なます ごはん あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.2g 中 806kcal 30.9g	31日 ナムル こくろパン ちゅううコーン スープ えびのこみあげ エネルギー たんぱく質 小 582kcal 30.6g 中 742kcal 38.6g	旬の魚・野菜・果物 かつお そらまめ たまねぎ かわちばんかん えんどうめ いら 味めぐり【高知県】 高知県は、日本一を誇るかつおの産地で、生姜やゆずの栽培なども盛んです。29日には、これらの特産品を使った『しょうがご飯』『かつおの竜田揚げ』『ゆず風味漬け』を提供します。	

【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(ニュージールランド) 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

週に1回程度みかんジュースがつけます。
 ※ 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.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>