



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 赤: ぎゅうにゅう、ぎゅうにく(中)なっとう、やきどうふ、うずらたまご 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、ごま 緑: きょうねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.3g 中 789kcal 30.7g	3日 赤: しょうゆドレッシング、サラダ 黄: こめこパン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう 緑: グリンピース、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.3g 中 773kcal 32.4g	4日 赤: かきあげ 黄: ほうれんそうのおひたし 緑: ごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 644kcal 25.7g 中 814kcal 31.5g	5日 赤: じゃがいもといかの、ケチャップいため 黄: ひめむぎパン、さとう、ごまぎこ、でんぶん、あぶら、こめこ 緑: にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 637kcal 27.5g 中 781kcal 32.9g	6日 旬…フロッコリーサラダ 赤: フロッコリー、サラダ 黄: もちむぎ、ごはん、カレーライス(ルー) 緑: エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.4g 中 800kcal 26.2g	9日 とれたて感謝の日…庄大根 赤: しょうだいごんの、あまみそいため 黄: ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、たまご、にぼし、ぶたにく 緑: こめ、でんぶん、あぶら、さとう、みずあめ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、まいたけ、しょうだいごん、にんじん、たけのこ エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.7g 中 752kcal 33.4g	10日 赤: たら、の、ピリカラフル 黄: パン、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、ごま、でんぶん 緑: にんじん、ピーマン、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく、きょうねぎ、コーン エネルギー たんぱく質 小 656kcal 29.3g 中 817kcal 36.5g	11日 味めぐり…山梨県 赤: おこのみ、てん 黄: ごはん、ほうとう 緑: エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.7g 中 772kcal 27.8g	12日 赤: デザート、カラフル、ナムル 黄: パン、じゃがいも、ごまあぶら、ごま、よふふう、にこみ 緑: きょうねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、キャベツ エネルギー たんぱく質 小 641kcal 24.4g 中 787kcal 30.2g	13日 赤: かわり、きんぴら 黄: むぎごはん、しみどうふ、どんぶり(ぐ) 緑: セロリ、コーン、パセリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.4g 中 793kcal 30.6g
16日 赤: フライドチキン 黄: ポイルキャベツ、コーンピラフ、ミネストローネ 緑: コーン、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、パセリ、セロリ、だいこん エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.4g 中 795kcal 30.2g	17日 赤: きわかめの、サラダ 黄: こくとうパン、ごもくあんかけ、みかん 緑: しょうが、きくらげ、ねぎ、コーン、もやし、キャベツ、にんじん、みかん、たけのこ、たまねぎ、しょうだいごん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.5g 中 774kcal 32.5g	18日 行事食…冬至(かぼちゃのうまに) 赤: こいわしのからあげ 黄: 「りょう」でくばる、ゆずふうみづけ 緑: ごはん、かぼちゃのうまに エネルギー たんぱく質 小 597kcal 20.9g 中 763kcal 25.8g	19日 赤: ごます、あえ 黄: パン、さつまいものからあげ 緑: さやいんげん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、だいこん、ゆず エネルギー たんぱく質 小 598kcal 24.3g 中 760kcal 30.1g	20日 赤: いそあえ 黄: くらまめごはん、おでん 緑: だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん エネルギー たんぱく質 小 590kcal 23.3g 中 750kcal 29.0g	23日 赤: とんづけフライ 黄: ポイルやさい 緑: しいたけ、キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.4g 中 819kcal 31.2g	24日 赤: チリコンカン 黄: パン、キャベツとベーコンのスープ、みかん 緑: トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、パセリ、セロリ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 27.5g 中 799kcal 34.2g	25日 山梨県の味めぐり 今月は、山梨県の味めぐりです。「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。	旬の魚・野菜・果物 旬の魚: はまち、いわし、さかな 野菜: しゅんぎく、かぶ、きょうねぎ、ほうたて、はくさい、だいこん 果物: ブロッコリー、ゆず	

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地
 牛肉(北海道・愛媛・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島) じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山) 京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) きわかめ(徳島・岩手) 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
 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>