

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 あじ、たまねぎ、グリーン、アスパラガス、じゃがいも、メロン、ひわ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.4g 中 747kcal 32.5g	1日 いかのさらさあげ、パン、ミネストローネ、メロン エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.4g 中 747kcal 32.5g	2日 キャベツのおひたし、ごはん、いわしのにつけ、きりぼしだいこんのもの エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.0g 中 803kcal 30.0g	3日 じゃがいもとぶたにくのいためもの、のむヨーグルト、ちゅうか、コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.3g 中 781kcal 35.1g	4日 かいそうサラダ、もちむぎごはん、カレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 630kcal 22.0g 中 797kcal 26.7g
7日 ごもくに、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 642kcal 29.1g 中 826kcal 37.2g	8日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ) しょうゆドレッシングサラダ、アスパラガスのクリームスープ、アーモンドいりカミカミチップ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.7g 中 762kcal 30.6g	9日 レモンふうみづけ、ごはん、ししゃものからあげ、じゃがいもいりきんぴらごぼう エネルギー たんぱく質 小 595kcal 22.7g 中 761kcal 28.7g	10日 ごさかな、チリコンカン、パン、キャベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 29.4g 中 797kcal 35.6g	11日 行事食…入梅(梅ごはん) ホキのたつたあげ、うめごはん、けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.3g 中 790kcal 33.6g
14日 味めぐり…愛媛県 ひじきサラダ、かきたまじる、たこめし エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.7g 中 742kcal 30.6g	15日 パンサンス、ことうパン、あつあげのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.6g 中 788kcal 32.9g	16日 ポイルキャベツ、とりにくのうめあげ、わかめうどん、ごこまいりごはん エネルギー たんぱく質 小 635kcal 24.8g 中 792kcal 31.3g	17日 グリーンアスパラガスのサラダ、みかんパン、カレースパゲティ、トマト エネルギー たんぱく質 小 650kcal 26.8g 中 824kcal 33.4g	18日 きゅうりのすもの、たいのこうみあげ、すましじる、ごはん エネルギー たんぱく質 小 666kcal 25.2g 中 831kcal 30.8g
21日 旬…あじフライ そくせきづけ、あじフライ、ピーンじる、ごはん エネルギー たんぱく質 小 608kcal 21.0g 中 764kcal 25.4g	22日 パイナップル、きわかのサラダ、パン、チャウダー エネルギー たんぱく質 小 636kcal 23.4g 中 783kcal 28.9g	23日 アーモンドいりカミカミあげ、コーンピラフ、やさいたつたがりスープ エネルギー たんぱく質 小 617kcal 21.9g 中 792kcal 26.7g	24日 フレンチサラダ、アップルパン、ようふうにこみ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 25.6g 中 789kcal 31.3g	25日 いそあえ ごはん、ぶたにくのころもあげ、みそする エネルギー たんぱく質 小 640kcal 26.4g 中 812kcal 32.6g
28日 ごま、じゃがいものそばろに、ごはん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.5g 中 773kcal 27.2g	29日 ホキのピリカラフル、アーモンドパン、わかめスープ エネルギー たんぱく質 小 622kcal 28.4g 中 783kcal 34.7g	30日 さんしよくあえ、ぶたにくのしょうがやき、みそする エネルギー たんぱく質 小 598kcal 26.8g 中 757kcal 32.9g	 <p>えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</p>	

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・九州・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いち(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミント(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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】

※ 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>