

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>旬の魚・野菜・果物</p>		<p>1日</p> <p>いかのからあげ</p> <p>りんご</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 kcal 2.6. 7g</p> <p>中 7.1 kcal 3.2. 9g</p>	<p>2日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>だいちかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 3.0. 0g</p> <p>中 7.3 kcal 3.7. 2g</p>	<p>3日</p> <p>ぶんかひ</p> <p>文化の日</p>	<p>4日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>みかん</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 kcal 2.7. 8g</p> <p>中 7.6 kcal 3.3. 9g</p>	<p>5日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>ホキ</p> <p>パン</p> <p>マカロニ</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶ</p> <p>あぶら</p> <p>コーン</p> <p>ピーマン</p> <p>みかん</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.3 kcal 2.7. 9g</p> <p>中 7.8 kcal 3.4. 2g</p>			
<p>7日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.3 kcal 2.2. 4g</p> <p>中 8.0 kcal 2.8. 0g</p>	<p>8日</p> <p>味のめぐり…奈良県</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>わらびもち</p> <p>あすかじる</p> <p>ならちやめし</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 kcal 2.6. 5g</p> <p>中 7.7 kcal 3.3. 0g</p>	<p>9日</p> <p>スイートポテト</p> <p>えびのチリソース</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.4 kcal 2.6. 6g</p> <p>中 8.0 kcal 3.3. 5g</p>	<p>10日</p> <p>旬…れんこんのうま煮</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>アーモンドいり</p> <p>かみかみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>れんこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 kcal 2.2. 2g</p> <p>中 7.6 kcal 2.7. 3g</p>	<p>11日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>カレー</p> <p>ビーンズ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.3 kcal 2.7. 9g</p> <p>中 7.8 kcal 3.4. 2g</p>	<p>12日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>ひじき</p> <p>にぼし</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>こんにやく</p> <p>アーモンド</p> <p>さいやいんげん</p> <p>キャベツ</p> <p>しそ</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>れんこん</p> <p>きくらげ</p> <p>たまねぎ</p> <p>きょうねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.3 kcal 2.7. 9g</p> <p>中 7.8 kcal 3.4. 2g</p>				
<p>14日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>のり</p> <p>たいのこみあげ</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>のつべいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.6. 5g</p> <p>中 7.3 kcal 3.2. 5g</p>	<p>15日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>みかん</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>おやこどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 kcal 2.8. 5g</p> <p>中 7.6 kcal 3.6. 2g</p>	<p>16日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこシチュー</p> <p>こにぼしのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.5. 0g</p> <p>中 7.1 kcal 3.0. 9g</p>	<p>17日</p> <p>おひたし</p> <p>くりごはん</p> <p>れんこんチップス</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 kcal 2.3. 7g</p> <p>中 7.1 kcal 2.9. 1g</p>	<p>18日</p> <p>えひめけんさんこむぎこ</p> <p>フレンドしたパンです</p> <p>わかどりの</p> <p>コーンフレークあげ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうの</p> <p>スープ</p> <p>パン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 kcal 3.2. 1g</p> <p>中 7.4 kcal 3.9. 8g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>あおりの</p> <p>ひじき</p> <p>こんにやく</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>もちごめ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>にんにく</p> <p>れんこん</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 kcal 3.2. 1g</p> <p>中 7.4 kcal 3.9. 8g</p>				
<p>21日</p> <p>みかん</p> <p>さんしよく</p> <p>あえ</p> <p>きりほしめし</p> <p>すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 kcal 2.2. 1g</p> <p>中 7.1 kcal 2.7. 5g</p>	<p>22日</p> <p>だいこん</p> <p>ごまサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー</p> <p>どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.5. 6g</p> <p>中 7.4 kcal 3.2. 6g</p>	<p>23日</p> <p>きんろうかんしゃひ</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>行事食…和食の日</p> <p>はくさいの</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>キャベツの</p> <p>みそする</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 2.3. 0g</p> <p>中 7.6 kcal 2.8. 9g</p>	<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>さば</p> <p>あげ</p> <p>だいち</p> <p>みそ</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごま</p> <p>ねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>はくさい</p> <p>にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.6. 8g</p> <p>中 7.1 kcal 3.4. 1g</p>	<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>だいち</p> <p>あげ</p> <p>どうふ</p> <p>わかめ</p> <p>パン</p> <p>ごまあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>ねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>しいたけ</p> <p>ピーマン</p> <p>みかん</p> <p>しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 kcal 2.6. 8g</p> <p>中 7.1 kcal 3.4. 1g</p>				
<p>28日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくの</p> <p>かりんあげ</p> <p>ぎょうそうめん</p> <p>しる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 kcal 2.4. 8g</p> <p>中 7.4 kcal 3.0. 6g</p>	<p>29日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの</p> <p>そばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 kcal 2.5. 1g</p> <p>中 7.6 kcal 3.1. 0g</p>	<p>30日</p> <p>かいそう</p> <p>サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>ピーマン</p> <p>ししゃもフライ(小1び・中2び)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 kcal 2.4. 2g</p> <p>中 7.7 kcal 3.1. 2g</p>	<p>31日</p> <p>味のめぐり【奈良県】</p> <p>おし</p> <p>ならけん</p> <p>今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。</p> <p>『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大宴喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが『飛鳥鍋』の起源といわれています。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>18日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ルウェー) たこ(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押し麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんにく(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くわかめ(徳島) 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。

※ 赤黄緑 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

味のめぐり…日本の味めぐり

旬…旬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、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html>

