

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>旬の魚・野菜・果物</p> <p>カリフラワー、ブロッコリー、はれひめ、ごぼう、はくさい、ぼんかん、かに</p>	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう</p> <p>赤</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>黄</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.3g 中 759kcal 30.1g</p>	<p>11日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ぎゅうにゅう ポークウィンナー とりにく だいず きなこ</p> <p>赤</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>黄</p> <p>ひめむぎパン はなやさいの クリームに きなこまめ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 25.8g 中 720kcal 32.8g</p>	<p>12日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ たまご ホキ</p> <p>赤</p> <p>きんとん</p> <p>黄</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>ごはん とうふじる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.0g 中 742kcal 28.0g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく</p> <p>赤</p> <p>ジャム のりの ピリカラフル</p> <p>黄</p> <p>パン しお ラーメン</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 30.9g 中 734kcal 39.8g</p>	
<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ</p> <p>赤</p> <p>かふう サラダ</p> <p>黄</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 29.3g 中 768kcal 35.9g</p>	<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう ちくわ だいず こんにぶ とりにく</p> <p>赤</p> <p>「りょう」でくばる レモンふうみづけ</p> <p>黄</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.4g 中 748kcal 33.9g</p>	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ポークウィンナー わかめ</p> <p>赤</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>黄</p> <p>こくとパン ようふう にこみ ポンカン</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 735kcal 29.7g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう みそ だいず あげ さば</p> <p>赤</p> <p>そくせきづけ</p> <p>黄</p> <p>ごまあげ さばのみぞれに</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.5g 中 773kcal 32.5g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく えび にぼし</p> <p>赤</p> <p>かきあげ</p> <p>黄</p> <p>こめこパン たまご うどん いちご</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 27.3g 中 738kcal 34.2g</p>	
<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご あげ ぶたにく とりにく ひらてん</p> <p>赤</p> <p>きりぼしだいこんの うまに</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり (ぐ)</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 27.9g 中 759kcal 35.6g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ぎゅうにゅう あげ たい みそ</p> <p>赤</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>黄</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし だいこんの みそしる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 29.2g 中 753kcal 37.5g</p>	<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご だいず</p> <p>赤</p> <p>えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです</p> <p>黄</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン たまご スープ ポンカン</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 30.9g 中 777kcal 38.3g</p>	<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご あげ ぶたにく のり</p> <p>赤</p> <p>ひのかぶ なます</p> <p>黄</p> <p>ふたにくのからあげ</p> <p>ごはん のっぺい じる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.6g 中 761kcal 33.8g</p>	<p>27日</p> <p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ</p> <p>赤</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>黄</p> <p>パン みそチゲ</p> <p>ごはん ポンカン</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 27.8g 中 729kcal 34.2g</p>	
<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう えび いか チーズ</p> <p>赤</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ ごはん シーフード カレー (ルウ)</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 24.0g 中 772kcal 28.9g</p>	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく まぐろ とうふ すりみ</p> <p>赤</p> <p>かりかり がんも</p> <p>黄</p> <p>わかめごはん すいとん</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 21.1g 中 736kcal 26.5g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>			<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>25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

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんにぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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】

※ 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。

味めぐり…日本の味めぐり献立

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。

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

QRコード

<松山市HP>