

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日										
<b>3日</b> ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ベーコン ホキ こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ コーン にんじん えだまめ きょうねぎ  エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.2g 中 784kcal 32.4g	<b>4日</b> はるさめ サラダ ことうパン ポトフ ミニトマト  エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.1g 中 713kcal 28.3g	<b>5日</b> 旬…夏野菜カレー 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら じゃがいも こめ くるざとう もちむぎ さとう (姫山小・清水小 県西中デザート) レモン、みずあめ はちみつ、かんて ん、きなこ、くずこ でんぶん (和気小デザート) ぶどう だいず とうもろこし (勝山中デザート) みかん デザート コーン サラダ ちゅうやさい カレー(ルー) もちむぎ ごはん なつやさい  エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.4g 中 751kcal 24.7g	<b>6日</b> えびの チリソース パン ちゅうか スープ コーン  エネルギー たんぱく質 小 569kcal 28.9g 中 727kcal 36.5g	<b>7日</b> 行事食…ぞうめん汁(七夕) すだちふうみづけ ホキのころもあげ ゆかり ごはん そうめん じる  エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.9g 中 720kcal 27.7g	<b>8日</b> ぎゅうにゅう あなご あげ わかめ とうふ とりにく こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら えだまめ レモン ピーマン えだまめ レモン ピーマン にごぼう にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ  エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.2g 中 722kcal 30.8g	<b>9日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく フレンチ サラダ ブルーベリー ジャム ひめむぎパン なつやさいの スパゲティ  エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.5g 中 739kcal 26.6g	<b>10日</b> かわり きんぴら かわり きんぴら もちむぎ ごはん こうやどうふの たまごじとん (ぐ)  エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.0g 中 763kcal 35.9g	<b>11日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく パン あぶら スパゲティ さとう ジャム なす きゅうり にんにく キャベツ トマト ブルーベリー エリンギ たまねぎ ズッキーニ ピーマン  エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.7g 中 779kcal 36.5g	<b>12日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく ごまドレッシング サラダ パン ちゅうか スープ すいか  エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.7g 中 779kcal 36.5g	<b>13日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく いそあえ たちうおのかばやき ごはん みそ  エネルギー たんぱく質 小 652kcal 23.5g 中 820kcal 28.8g	<b>14日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく パン さとう くるざとう あぶら じゃがいも ごま たまねぎ すいか トマト にんじん にんにく キャベツ こまつな えのきたけ  エネルギー たんぱく質 小 620kcal 27.7g 中 720kcal 27.7g	<b>15日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく ぎゅうにゅう たまご ふたにく かわり きんぴら かわり きんぴら もちむぎ ごはん こうやどうふの たまごじとん (ぐ)  エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.0g 中 763kcal 35.9g	<b>16日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく ぎゅうにゅう たまご ふたにく かわり きんぴら かわり きんぴら もちむぎ ごはん こうやどうふの たまごじとん (ぐ)  エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.0g 中 763kcal 35.9g	<b>17日</b> うみ ひ <b>海の日</b> 	<b>18日</b> 忘れて感謝の日…松山長なす(マーポーなす) 赤 みそ えび ぶたにく たまご だいず こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ きょうねぎ しょうが にんじん なす たまねぎ パセリ キャベツ  エネルギー たんぱく質 小 576kcal 28.0g 中 741kcal 35.5g	<b>19日</b> ごまあえ(マーポーなす) 赤 ごまあえ ししやもフライ (小)1び、(中)2び ごはん じゃがいもの カレーふうみ  エネルギー たんぱく質 小 580kcal 22.2g 中 786kcal 28.9g	<b>20日</b> ぎゅうにゅう とりにく かつししゃも(かべり) こめ さとう あぶら じゃがいも ごま たまねぎ さやいんげん しめじ にんじん こまつな きゃべつ チーズ くきわかめの サラダ パン たまご スープ だいずいりこ  エネルギー たんぱく質 小 570kcal 31.2g 中 712kcal 39.4g	<b>21日</b> ぎゅうにゅう たまご ふたにく ぎゅうにゅう たまご ふたにく かわり きんぴら かわり きんぴら もちむぎ ごはん こうやどうふの たまごじとん (ぐ)  エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.0g 中 763kcal 35.9g

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) たちうお(長崎) あなご(山口) ししやも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・青森・熊本・愛媛・松山) トマト(愛媛・熊本・高知) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・ニュージーランド・愛媛・岡山) にんじん(青森・長崎・愛知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(長野・群馬・愛知・愛媛・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本・松山) すいか(愛媛・鳥取・石川) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) えだまめ(北海道) コーン(北海道・アメリカ) レモン(愛媛・広島) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(鹿児島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) くきわかめ(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(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かます。  
※ 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/gakkoukyusyoku.html

味のめぐり【広島県】

今月の味めぐり献立は、『広島県』です。

『あなご飯』は、あなごをかば焼きにしたものをそぎ切りにし、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理で、広島の名物として有名です。給食では、あなご人参やごぼう等の野菜を入れた炊き込みご飯にしています。また、広島県の呉市、尾道市、大崎上島町ではレモン栽培が盛んです。給食では、瀬戸内産のレモン果汁を使用し『鶏肉のレモン煮』にしました。

