

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>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、みずな、かに、はくさい、ポンカン、はれひめ</p>	<p>9日</p> <p>かいそうサラダ、こくろうパン、ようふうにくこみ、はれひめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.2g	中 735kcal	29.3g	<p>10日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>くろまめ、さつまいものかきあげ、ごはん、うまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	22.6g	中 774kcal	27.6g	<p>11日</p> <p>チリコンカン、ひめむぎパン、はくさいスープ、べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	28.4g	中 758kcal	35.5g	<p>12日 旬…7ロココリーサラダ</p> <p>チーズ、プロッコリーサラダ、もちむぎごはん、ポークカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	22.2g	中 780kcal	27.1g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	24.2g																																	
中 735kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	22.6g																																	
中 774kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	28.4g																																	
中 758kcal	35.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	22.2g																																	
中 780kcal	27.1g																																	
<p>15日</p> <p>きわかめのサラダ、さばのしょうがに、ごはん、だいこんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.9g	中 787kcal	27.8g	<p>16日</p> <p>ホキのオレンジあげ、パン、ミネストローネ、きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>31.0g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>38.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	31.0g	中 733kcal	38.6g	<p>17日</p> <p>ナムル、ごじかな、ごはん、マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	28.8g	中 741kcal	35.1g	<p>18日</p> <p>いちごジャム、きりしだいのちゅうかサラダ、パン、あつあげのちゅうがいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	26.9g	中 746kcal	33.5g	<p>19日</p> <p>いわしのなんぼんに、こぎつねごはん、のっぺいじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.7g	中 716kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	21.9g																																	
中 787kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	31.0g																																	
中 733kcal	38.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	28.8g																																	
中 741kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	26.9g																																	
中 746kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 558kcal	24.7g																																	
中 716kcal	31.3g																																	
<p>22日</p> <p>アーモンドあえ、ちくわのいそべあげ、ごはん、にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	23.9g	中 776kcal	29.6g	<p>23日</p> <p>かふういそあえ、パン、みそラーメン、ぎょうざ(小)1こ・(中)2こ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	24.1g	中 721kcal	31.3g	<p>24日 旬…かにとはくさいのスーフ</p> <p>ふたたくのピリカラフル、ごはん、かにとはくさいのスーフ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	22.2g	中 742kcal	27.7g	<p>25日</p> <p>えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです、フレンチサラダ、パン、はなやさいのクリームに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.7g	中 753kcal	32.1g	<p>26日</p> <p>さんしよくあえ、たいのころもあげ、ごこまいいりごはん、ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	27.6g	中 752kcal	34.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	23.9g																																	
中 776kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	24.1g																																	
中 721kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 575kcal	22.2g																																	
中 742kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	25.7g																																	
中 753kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	27.6g																																	
中 752kcal	34.2g																																	
<p>29日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき、もちむぎごはん、いよさつま</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 714kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	26.0g	中 714kcal	32.2g	<p>30日</p> <p>ごまだレッシングサラダ、パン、ポークシチュー、はれひめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	24.9g	中 760kcal	31.0g	<p>31日</p> <p>なつとう、おこのみてん、ごはん、すいとん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.5g	中 766kcal	29.3g	<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。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</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「せとぎらら」をブレンドして作ったパンです。</p>													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 558kcal	26.0g																																	
中 714kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	24.9g																																	
中 760kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	24.5g																																	
中 766kcal	29.3g																																	

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(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押しもち(愛媛)

※ (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

※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html

QRコード:

<松山市HP>