



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>2日</p> <p>「りょう」でくぼる あまぎづけ</p> <p>こいわしのからあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.5 kcal 27.8 g 中7 7.1 kcal 35.2 g</p>	<p>3日</p> <p>けん ぼう き ねん び 憲法記念日</p>	<p>4日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おひたし ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.8 kcal 26.0 g 中7 5.3 kcal 32.6 g</p>	
<p>9日</p> <p>きわかめのサラダ チーズ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.8 kcal 21.4 g 中7 7.2 kcal 25.6 g</p>	<p>10日 旬…ぞらめ入り クリームスープ</p> <p>パン そらめ入りクリームスープ きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 24.7 g 中7 2.7 kcal 30.3 g</p>	<p>11日</p> <p>しそひじき ホキのあまからに ごはん さわかんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.5 kcal 27.0 g 中7 6.8 kcal 33.0 g</p>	<p>12日</p> <p>わかどりのマリアナソース こくとうパン やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.8 kcal 26.7 g 中7 7.5 kcal 32.8 g</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>こまつなのおひたし えんどうごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.2 kcal 27.7 g 中7 6.7 kcal 34.3 g</p>	
<p>16日</p> <p>ポイルキャベツ わかめ かいたく たまご ぎょうめん</p> <p>ごはん ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.1 kcal 25.5 g 中7 8.4 kcal 31.7 g</p>	<p>17日</p> <p>ごきかな かいそう サラダ ごはん じゃがいもベーコン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.9 kcal 20.8 g 中7 5.8 kcal 24.9 g</p>	<p>18日</p> <p>ずもの(中)なつとう ごはん ぶたにく いための</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 4.6 kcal 24.2 g 中7 3.2 kcal 32.9 g</p>	<p>19日</p> <p>フルーツあえ パン イタリアンスパゲティ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 4.4 kcal 25.3 g 中8 0.6 kcal 30.0 g</p>	<p>20日 どれだて感謝の日… 新たなねぎとコーンのスープ</p> <p>アーモンド ホキのレモン汁 パエリアふう まぜごはん しんたまねぎとコーンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.0 kcal 26.3 g 中7 2.9 kcal 32.5 g</p>	
<p>23日</p> <p>ポイルやさい わかめ あげ とうふ たまねぎのみそしる</p> <p>ごはん たまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.2 kcal 24.7 g 中7 3.1 kcal 30.1 g</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ ごはん カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.5 kcal 23.4 g 中7 7.2 kcal 28.9 g</p>	<p>25日</p> <p>ささみのナッツがらめ ちゅうかふう まぜごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.4 kcal 33.2 g 中7 5.4 kcal 41.9 g</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ こめこパン ひじきスパゲティ かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 27.1 g 中7 3.2 kcal 34.3 g</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし えびのこうみあげ ごはん はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.9 kcal 27.4 g 中7 6.6 kcal 34.0 g</p>	
<p>30日</p> <p>(小)のり カラフルナムル ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 27.7 g 中7 5.7 kcal 34.3 g</p>	<p>31日</p> <p>だいずとこいほしのあげに パンサンスー ごはん ちくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.2 kcal 23.8 g 中7 7.9 kcal 29.1 g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ そらめ 新茶</p>			<p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分することができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)
大豆(北海道・日本) 押しもち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)
たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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
どれだて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
… 南調理場独自献立

※ 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。
※ 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。

松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」
＜松山市HP＞