

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 えびのチリソース パン ちゅうかコーン フライドポテト エネルギー たんぱく質 小 606kcal 33.8g 中 754kcal 41.9g		2日 行事食…八十八夜(茶飯) おひたし ホキのレモンに ちやめし ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.6g 中 758kcal 30.1g		3日 けんぼうきねんび 憲法記念日		4日 ひ みどりの日		5日 ひ こどもの日	
8日 ひじきサラダ もちむぎごはん ドライカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.0g 中 718kcal 28.6g		9日 旬…えんどうごはん キャベツのおひたし えんどうごはん わかめじる エネルギー たんぱく質 小 575kcal 25.3g 中 718kcal 31.4g		10日 かいそうサラダ パン チャウダー ホキのころもあげ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 30.7g 中 752kcal 38.0g		11日 パンサンスー しそひじき ごはん こうやどうふのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 554kcal 21.8g 中 717kcal 27.5g		12日 チリコンカン パン ミネストローネ (小・中)かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小 588kcal 28.2g 中 734kcal 34.9g	
15日 「りょう」でくばる ボイルキャベツ こいわしのフライ ごはん とうふのカレーいため エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.2g 中 752kcal 31.5g		16日 とれたて感謝の日… いそあえ 新たまねぎのみそ汁 ごはん しんたまねぎのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.0g 中 741kcal 30.1g		17日 きわかめのサラダ ごさかな ごはん じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.9g 中 780kcal 27.8g		18日 旬…切干大根のうま煮 ごまあえ(そら豆) ホキのからあげ もちむぎごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 648kcal 26.3g 中 806kcal 32.7g		19日 フレンチサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ (小・中)きなごまめ エネルギー たんぱく質 小 626kcal 28.4g 中 807kcal 35.9g	
22日 ごまずあえ ひらてん いか いかのからあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 624kcal 31.7g 中 795kcal 38.9g		23日 にぐだんご あまずぼ (中)なつとう ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 553kcal 20.5g 中 750kcal 29.0g		24日 ドレッシング ヨーグルト コーンピラフ ようふうにこみ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 23.8g 中 757kcal 28.1g		25日 かわりきんぴら ごはん おやこどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 573kcal 25.4g 中 739kcal 32.1g		26日 ナムル パン ちゅうかそば えびのころもあげ エネルギー たんぱく質 小 564kcal 30.5g 中 717kcal 38.5g	
29日 味めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん ならたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		30日 アーモンド なます ごはん あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.5g 中 758kcal 30.2g		31日 そくせきづけ さばのみそに ごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.1g 中 805kcal 30.4g		旬の魚・野菜・果物 かつお たまねぎ かわちばんかん じゃがいも えんどうめ なら 新茶		味めぐり(高知県) 今月の味めぐり献立は「高知県」です。 高知県は、消費量、日本一を誇るかつおの産地で県魚にも指定されています。生姜やゆずの栽培も盛んに行われています。給食では、高知県の特産品を使って『しょうがご飯』『かつおの竜田揚げ』『ゆず風味漬け』にしています。	

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) かつお(長崎) たい(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) なら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) きわかめ(徳島・日本) 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
 …南調理場独自献立

※ 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… 食料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>

