

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>10日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>11日</p> <p>がっ き し ぎょう しき 3学期始業式</p>	<p>12日</p> <p>ホキとアーモンドのあおなえ、まめパン、ミニストローネ、はれひめ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ 黄: パン、いんげんまめ、さとう、でんぶん、じゃがいも、あぶら、アーモンド、もちむぎ 緑: パセリ、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.1g 中 782kcal 33.5g</p>	<p>13日</p> <p>ごまいりいそあえ、なつとう、ごはん、にくじゃが</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり 黄: こめ、ごま、さとう、こんにやく、じゃがいも、あぶら 緑: にんじん、えだまめ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.0g 中 806kcal 30.5g</p>	<p>14日 行事食…正月(きんとん)</p> <p>きんとん、えびのこみあげ、ごこまいりごはん、だんごじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、あげ、たまご、とりにく、えび 黄: こめ、すいとん、もちむぎ、あぶら、くろまい、でんぶん、あかまい、こむぎこ、はだかむぎ、さとう、みどりまい、さつまいも 緑: ねぎ、しょうが、にんじん、パセリ、だいこん、はくさい、しいたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 25.3g 中 871kcal 32.3g</p>
<p>17日</p> <p>「りょう」でくばる、アーモンドあえ、めひかりのフライ、もちむぎごはん、みそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、あげ、だいず、あけ、めひかり 黄: こめ、こめこ、もちむぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、パンこ、アーモンド 緑: ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.6g 中 758kcal 27.6g</p>	<p>18日</p> <p>ほうれんそうのナムル、ごはん、あつあけのちゅうかいため</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、あげ、とうふ、ぶたにく、うずらたまご 黄: こめ、ごま、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら 緑: しょうが、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ピーマン、もやし、にんじん、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.0g 中 799kcal 32.2g</p>	<p>19日</p> <p>ポイルキャベツ、いかのからあげ、とうもろこしごはん、みそラーメン</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、いか 黄: こめ、あぶら、ちゅうかさぼ、こむぎこ、でんぶん 緑: ねぎ、たけのこ、きょうねぎ、にんにく、コーン、もやし、にんじん、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.3g 中 751kcal 32.5g</p>	<p>20日</p> <p>チーズ、ホキのケチャップいため、かにピラフ、はくさいスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、かに、チーズ 黄: こめ、ホキ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう 緑: えだまめ、はくさい、にんじん、ピーマン、たまねぎ、パセリ、セロリ、しめじ、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 24.3g 中 754kcal 30.4g</p>	<p>21日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>フレンチサラダ、ことうパン、はなやさいのクリームに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、きなこ、だいず 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くろざとう 緑: たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カリフラワー、きゅうり、キャベツ、みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 27.3g 中 806kcal 33.5g</p>
<p>24日</p> <p>ひじきサラダ、ポカン、もちむぎごはん、エッグカレー(ルー)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、チーズ、ひじき、ぶたにく、うずらたまご 黄: こめ、さとう、もちむぎ、くろざとう、あぶら、じゃがいも 緑: にんにく、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 701kcal 23.3g 中 898kcal 29.1g</p>	<p>25日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます、せんざんき、たいめし、すましじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たい、とりにく、あげ、とうふ 黄: こめ、でんぶん、あぶら、さとう 緑: しょうが、ゆず、ごぼう、ねぎ、しめじ、たまねぎ、にんじん、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.5g 中 765kcal 33.1g</p>	<p>26日</p> <p>かわりきんぴら、こにほしのいそかあげ、ごはん、ちゃんこなべ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、あげ、くわかめ、とりにく、ひらてん、ぶたにく、あおりのこにほし 黄: こめ、ごま、うどん、こむぎこ、こんにやく、でんぶん、さとう、こめこ、あぶら 緑: はくさい、ごぼう、にんじん、しゅんぎく、きょうねぎ、えのきたけ、しいたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.1g 中 763kcal 32.5g</p>	<p>27日</p> <p>あまづつけ、ぶたにくのカレーあげ、ごはん、いそに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ひじき、ひらてん、だいず、たまご、あげ、ぶたにく 黄: こめ、とりにく、あぶら、こんにやく、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、きゅうり、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.4g 中 816kcal 35.3g</p>	<p>28日</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです。だいこんサラダ、パン、ピーフシチュー、いちご</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ひじき、ひらてん、だいず、たまご、あげ、ぶたにく 黄: こめ、とりにく、あぶら、こんにやく、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、きゅうり、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.7g 中 763kcal 28.5g</p>
<p>31日</p> <p>とりにくのあまからに、ごはん、かきたまじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、とりにく 黄: こめ、でんぶん、さとう、あぶら、じゃがいも 緑: ねぎ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 24.2g 中 788kcal 29.5g</p>	<p>しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに、カリフラワー、はくさい、ほんかん、ごぼう、ブロッコリー、はれひめ</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 小まつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) 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) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本)

※(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。
 ※ 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>

愛媛県産小麦粉を使用したパン
 28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。