



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日					
旬の魚・野菜・果物													
1日		2日		3日		4日		5日					
フレンチサラダ パン なつやさいのスパゲティ		ぎゅうにゅうベーコン パン あぶらスパゲティ さとう		しょうゆドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ コーン		7日 行事食…七夕 (そうめん汁) えびのてんぷら たこめし そうめんじる		8日 味めぐり…熊本県 なつやさいのかきあげ パン タイビーエン すいか		たいのこうみあげ すもの ごはん いそに			
エネルギー 小 602kcal 中 759kcal たんぱく質 21.1g 25.8g		エネルギー 小 655kcal 中 827kcal たんぱく質 30.1g 37.5g		エネルギー 小 669kcal 中 853kcal たんぱく質 28.4g 35.6g		エネルギー 小 595kcal 中 755kcal たんぱく質 25.7g 32.1g		エネルギー 小 678kcal 中 852kcal たんぱく質 24.8g 31.1g		エネルギー 小 655kcal 中 827kcal たんぱく質 30.1g 37.5g			
5日		6日		7日		8日		9日					
ホキのからあげ ナムル ごはん マーポー なす		しょうゆドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ コーン		行事食…七夕 (そうめん汁) えびのてんぷら たこめし そうめんじる		味めぐり…熊本県 なつやさいのかきあげ パン タイビーエン すいか		ぎゅうにゅううずらたまご にぼし いか たまご パン ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ キャベツ すいか チンゲンサイ にんじん しいたけ コーン かぼちゃ オクラ		たいのこうみあげ すもの ごはん いそに			
エネルギー 小 626kcal 中 780kcal たんぱく質 25.1g 30.7g		エネルギー 小 669kcal 中 853kcal たんぱく質 28.4g 35.6g		エネルギー 小 595kcal 中 755kcal たんぱく質 25.7g 32.1g		エネルギー 小 678kcal 中 852kcal たんぱく質 24.8g 31.1g		エネルギー 小 634kcal 中 797kcal たんぱく質 23.9g 29.0g		エネルギー 小 655kcal 中 827kcal たんぱく質 30.1g 37.5g			
12日		13日		14日		15日		16日					
わかどりのからあげ いそあえ ごはん ながすの みそしる		とりにくのトマトソース キャロットパン ビーンズ じり えだまめのしおゆで		かわりきんぴら もちむぎごはん ぶたたま どんぶり(ぐ)		ことうパン えだまめスープ しゃもフライ		きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん あつあけのちゅうかいため		ぎゅうにゅううずらたまご とうにゅうベーコン かつししゃも(か'リツ) パン パンこ くらざとう でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ えだまめ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン		たいのこうみあげ すもの ごはん いそに	
エネルギー 小 616kcal 中 783kcal たんぱく質 24.1g 29.6g		エネルギー 小 624kcal 中 777kcal たんぱく質 29.7g 36.7g		エネルギー 小 612kcal 中 785kcal たんぱく質 27.3g 34.9g		エネルギー 小 677kcal 中 838kcal たんぱく質 24.0g 29.0g		エネルギー 小 658kcal 中 829kcal たんぱく質 24.7g 30.8g		エネルギー 小 655kcal 中 827kcal たんぱく質 30.1g 37.5g			
19日		20日		21日		22日		23日					
ごまドレッシングサラダ デザート もちむぎごはん なつやさいカレー(ルウ)		きわかめのサラダ パン ようふう にこみ だいずいりこ		かわりきんぴら もちむぎごはん ぶたたま どんぶり(ぐ)		ことうパン えだまめスープ しゃもフライ		きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん あつあけのちゅうかいため		ぎゅうにゅううずらたまご とうにゅうベーコン かつししゃも(か'リツ) パン パンこ くらざとう でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ えだまめ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン		たいのこうみあげ すもの ごはん いそに	
エネルギー 小 667kcal 中 851kcal たんぱく質 21.0g 26.4g		エネルギー 小 610kcal 中 765kcal たんぱく質 27.7g 35.3g		エネルギー 小 612kcal 中 785kcal たんぱく質 27.3g 34.9g		エネルギー 小 677kcal 中 838kcal たんぱく質 24.0g 29.0g		エネルギー 小 658kcal 中 829kcal たんぱく質 24.7g 30.8g		エネルギー 小 655kcal 中 827kcal たんぱく質 30.1g 37.5g			

熊本県の味めぐり

今月は、熊本県の味めぐりです。
 「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんなどの旬の野菜と揚げ卵を、鶏ガラスープや豚骨スープで合わせた熊本県のご当地料理です。本来は、中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたとされています。現在は、熊本県の中華料理店における定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで広く愛されています。
 また、熊本県は、盆地特有の気候で寒暖差が大きいので、甘いすいかが育ち全国的に有名です。

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) たちうお(愛媛) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(長崎・千葉・愛媛・青森) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) すいか(愛媛・鳥取・熊本・石川・長野・山形) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) きくらげ(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
 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きます。
 ※ 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。
 ※ 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