


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>2日</b> 「りよう」でくぼる あまづつけ こいわしのからあげ ごはん ごもくに	赤 ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん にんじん たけのこ きやいんげん ごぼう きゅうり キャベツ	<b>3日</b> けん ぼう き ねん び <b>憲法記念日</b>	赤 ぎゅうにゅう たまご とうにゅう とりにく いか パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん そらまめ グリーンピース たまねぎ みかん もも パイナップル	<b>4日</b> ひ <b>みどりの日</b>	赤 ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご こめ パンこ あぶら こむぎこ ごま えんどう ごはん わかたけ	<b>5日</b> ひ <b>こどもの日</b>	赤 ぎゅうにゅう あけ ひじき ふたてん とりにく パン あぶら さとう スパゲティ くるざとう にんじん たまねぎ しめじ きやいんげん キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	赤 ぎゅうにゅう たまご たい こめ あぶら さとう ごはん さわにわん	赤 ぎゅうにゅう あけ ふたにく ホキ こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ねぎ たけのこ やし にんじん しいたけ しょうが ピーマン
	黄 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								
<b>9日</b> きわかめのサラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)	赤 ぎゅうにゅう きゅうにゅう くわわかめ こめ あぶら さとう もちむぎ くるざとう じゃがいも こまあぶら トマトビュレー にんにく グリーンピース たまねぎ にんじん コーン こまつな	<b>10日</b> 旬…そらまめ入り クリームスープ フルーツあえ パン そらまめ入り クリーム スープ いかのからあげ	赤 ぎゅうにゅう わかめ たまご すりみ さつまあげ えんどう ごはん わかたけ	<b>11日</b> 旬…えんどうごはん さつまあげ えんどう ごはん わかたけ	<b>12日</b> コーン サラダ ごとうパン ひじき スパゲティ かわちばんかん	赤 ぎゅうにゅう あけ ふたにく ホキ しそひじき あまからに ごはん さわにわん	赤 ぎゅうにゅう ちくわ ひじき ホキ こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ねぎ たけのこ やし にんじん しいたけ しょうが ピーマン		
	黄 エネルギー たんぱく質 小6 0.8 kcal 21.6 g 中7 8.9 kcal 27.4 g							黄 エネルギー たんぱく質 小6 3.7 kcal 29.3 g 中7 9.7 kcal 36.2 g	黄 エネルギー たんぱく質 小6 1.4 kcal 22.2 g 中7 6.6 kcal 26.5 g
<b>16日</b> いそあえ しんたまねぎの かきあげ ごはん ぎょうめんじる	赤 ぎゅうにゅう わかめ のり あけ ふたにく だいず うずらたまご ぎょうめん こめ あぶら さとう ねぎ たまねぎ にんじん きやいんげん キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	<b>17日</b> フレッシュサラダ パン カレー うどん だいずとこぼしのあげに	赤 ぎゅうにゅう わかめ たまご すりみ すもの (中)なつとう ごはん ふたにくと やさいの いためもの	<b>18日</b> すもの (中)なつとう ごはん ふたにくと やさいの いためもの	<b>19日</b> かいそ サラダ ごさかな ごはん じゃがいもの ベーコンに	赤 ぎゅうにゅう ふたにく ホキ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも きやいんげん にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	赤 ぎゅうにゅう ちくわ ホキ さとう アモンド レモンに 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		
	黄 エネルギー たんぱく質 小5 9.7 kcal 20.8 g 中7 5.4 kcal 25.4 g							黄 エネルギー たんぱく質 小5 6.0 kcal 24.3 g 中7 1.3 kcal 30.4 g	黄 エネルギー たんぱく質 小5 5.4 kcal 24.7 g 中7 3.2 kcal 32.9 g
<b>23日</b> ポイルやさい たまらん からあげ ごはん たまねぎの みそしる	赤 ぎゅうにゅう わかめ みそ たりにく とうふ ひじき こめ じゃがいも ごま さとう あぶら ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな キャベツ	<b>24日</b> ひじき サラダ ひめむぎパン カレー ビーンズ トマト	赤 ぎゅうにゅう たまご とうふ ひじき パン あぶら くるざとう じゃがいも さとう たまねぎ にんじん にんにく えだまめ キャベツ こまつな コーン	<b>25日</b> ヨーグルト ピビンパ(ク) もちむぎ ごはん にらたま スープ	<b>26日</b> パンサンス ごはん ごうやどふの ちゅうかいだめ	赤 ぎゅうにゅう たまご とうふ ヨーグルト こめ でんぶん ごま もちむぎ さとう こんにやく ごまあぶら にんじん たまねぎ しょうが にら セロリ	赤 ぎゅうにゅう ちくわ たまご えび さとう アモンド ごはん はちはいじる		
	黄 エネルギー たんぱく質 小6 2.0 kcal 25.4 g 中8 4.0 kcal 30.3 g							黄 エネルギー たんぱく質 小6 1.5 kcal 27.6 g 中7 1.1 kcal 34.2 g	黄 エネルギー たんぱく質 小5 8.7 kcal 28.2 g 中7 6.1 kcal 34.7 g
<b>30日</b> カラフル ナムル ごはん マーボー どうふ	赤 ぎゅうにゅう ふたにく だいず のり とうふ こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら きょうねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり にんにく たまねぎ まきりしだいこん	<b>31日</b> とりにくの マリナソース パン やさいたつぷり スープ きなこまめ	赤 ぎゅうにゅう たまご きなこ とりにく みそ パン あぶら さとう でんぶん いんげんまめ くるざとう じゃがいも こんにやく しょうが キャベツ にんじん セロリ パセリ たまねぎ かぼちゃ えだまめ	<b>旬の魚・野菜・果物</b> しゆん さかな やさい くだもの かつお たらこ えんどうまめ そらまめ 新茶	<b>27日</b> 味のぐり…愛知県 アモンドあえ えびのこうみあげ ごはん はちはいじる	赤 ぎゅうにゅう ちくわ たまご えび さとう アモンド ごはん はちはいじる			
	黄 エネルギー たんぱく質 小5 9.3 kcal 27.7 g 中7 5.9 kcal 34.3 g						黄 エネルギー たんぱく質 小6 1.7 kcal 30.3 g 中7 7.9 kcal 38.0 g	黄 エネルギー たんぱく質 小5 8.7 kcal 28.2 g 中7 6.1 kcal 34.7 g	黄 エネルギー たんぱく質 小5 5.3 kcal 23.3 g 中7 1.0 kcal 29.1 g

**味のぐり(愛知県)**

今月の味のぐり献立は「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丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。



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(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】

味のぐり…日本の味のぐり献立  
 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

※ 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。また、不明な点がございましたら、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/kyuusayoku/gakkokuyusoku.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>