



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ たまねぎ びわ じゃがいも グリーンアスパラガス ごぼう メロン</p>	<p>1日</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.8g 中 764kcal 32.7g</p>	<p>2日</p> <p>いかのささらあげ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.2g 中 755kcal 29.6g</p>	<p>3日</p> <p>ごます あえ</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 674kcal 24.0g 中 835kcal 28.8g</p>	<p>4日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいだめもの</p> <p>パン ちゅうかコーンスープ</p> <p>メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.4g 中 765kcal 31.7g</p>
<p>7日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 26.7g 中 832kcal 33.0g</p>	<p>8日</p> <p>かきあげ</p> <p>ごこくまいりごはん わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.8g 中 762kcal 27.4g</p>	<p>9日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>パン クリームスープ</p> <p>アーモンドいりカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.2g 中 762kcal 30.0g</p>	<p>10日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>ポイル チンゲンサイ</p> <p>うめごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.5g 中 759kcal 34.7g</p>	<p>11日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごはん ターメリックライス</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 25.9g 中 785kcal 31.2g</p>
<p>14日 味めぐり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ</p> <p>おひたし</p> <p>たこめし わかめ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.4g 中 789kcal 33.1g</p>	<p>15日</p> <p>のり</p> <p>かきあげ</p> <p>ごこくまいりごはん わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 679kcal 25.0g 中 872kcal 30.5g</p>	<p>16日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん あつあげいりほつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.1g 中 763kcal 30.9g</p>	<p>17日</p> <p>アーモンドいりカミカミあげ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 22.4g 中 780kcal 27.3g</p>	<p>18日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん くるみだんご</p> <p>ようふうにごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.1g 中 813kcal 32.6g</p>
<p>21日 旬…あじフライ</p> <p>あじフライ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん ならたまじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 22.0g 中 808kcal 26.5g</p>	<p>22日</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 27.1g 中 857kcal 33.1g</p>	<p>23日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ペーコンライス</p> <p>チャーダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 20.7g 中 783kcal 25.4g</p>	<p>24日</p> <p>ししやものからあげ小2び 中3び</p> <p>なます</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 23.7g 中 764kcal 29.7g</p>	<p>25日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>カレースパゲティ</p> <p>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.0g 中 833kcal 33.8g</p>
<p>28日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり(の)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.1g 中 795kcal 30.2g</p>	<p>29日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 24.8g 中 800kcal 29.9g</p>	<p>30日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>チキンピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.2g 中 780kcal 31.3g</p>	<p>えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</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・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) なら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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。  
 ※ 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。  
 ※ 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>