

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>ブロッコリー、きょうねぎ、はまち、ほたて、いか、かぶ、だいこん、べにまどんな、ゆず</p>	<p><b>味のめぐり【鹿児島県】</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米と一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p><b>1日</b></p> <p>きわかめのサラダ、こめこパン、ようふうにごみ、だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>37.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	30.2g	中 766kcal	37.8g	<p><b>2日</b></p> <p>ごきかな、だいこんなます、ごはん、すきやき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.7g	中 752kcal	30.1g	<p><b>3日</b></p> <p>チーズ、ホキのあまからに、ごはん、ビーフンじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	25.1g	中 815kcal	30.3g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	30.2g																																	
中 766kcal	37.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	24.7g																																	
中 752kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 655kcal	25.1g																																	
中 815kcal	30.3g																																	
<p><b>6日</b></p> <p>さんしょくあげ、きりぼしめし、かぶのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	21.7g	中 787kcal	27.0g	<p><b>7日</b></p> <p>いそに、もちむぎごはん、ふたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>30.7g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>39.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	30.7g	中 808kcal	39.0g	<p><b>8日</b></p> <p>くろまめ、すぶた、ごはん、ワンタンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	22.6g	中 798kcal	26.9g	<p><b>9日</b></p> <p>さんしょくあえ、なつとう、ごはん、おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.1g	中 771kcal	30.4g	<p><b>10日</b></p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため、パン、にらたまスープ、べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	28.8g	中 763kcal	35.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	21.7g																																	
中 787kcal	27.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	30.7g																																	
中 808kcal	39.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	22.6g																																	
中 798kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	25.1g																																	
中 771kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	28.8g																																	
中 763kcal	35.4g																																	
<p><b>13日 旬…ブロッコリーサラダ</b></p> <p>みかん、ブロッコリーサラダ、もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 683kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 882kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 683kcal	22.9g	中 882kcal	28.9g	<p><b>14日 味のめぐり…鹿児島県</b></p> <p>おひたし、さつまあげ、からいもごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	20.9g	中 785kcal	25.5g	<p><b>15日</b></p> <p>ヨーグルト、チリコンカン、ターメリックライス、はくさいとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	25.3g	中 830kcal	30.5g	<p><b>16日</b></p> <p>ポイルキャベツ、えびのからあげ、ゆかりごはん、ちゅうかさそば</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	27.5g	中 750kcal	35.2g	<p><b>17日</b></p> <p>ホキのレモン汁、パン、クリームシチュー、ポイルやさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	28.5g	中 812kcal	35.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 683kcal	22.9g																																	
中 882kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	20.9g																																	
中 785kcal	25.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	25.3g																																	
中 830kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	27.5g																																	
中 750kcal	35.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	28.5g																																	
中 812kcal	35.2g																																	
<p><b>20日 旬…大根の甘みそ炒め</b></p> <p>アーモンド、だいこんのあまみそいため、ごはん、すいとん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	25.8g	中 820kcal	31.0g	<p><b>21日 行事食…冬至(かぼちゃのどほう煮)</b></p> <p>ゆずふうみづけ、めひかりのフライ、ごはん、かぼちゃのそぼろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 817kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	24.6g	中 817kcal	30.0g	<p><b>22日</b></p> <p>かふうサラダ、パン、どうふのごもくあんかけ、みかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	27.1g	中 771kcal	33.8g	<p><b>23日</b></p> <p>ポイルやさい、フライドチキン、こめことうにゅうのいちごケーキ、コーンピラフ、やさいたつぶりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 698kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 865kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 698kcal	27.3g	中 865kcal	33.5g	<p><b>24日</b></p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p><b>終業式</b></p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	25.8g																																	
中 820kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	24.6g																																	
中 817kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	27.1g																																	
中 771kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 698kcal	27.3g																																	
中 865kcal	33.5g																																	

牛肉(北海道・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) しいやも(ルウエー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) 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【からだの調子をとのえる食べ物】  
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味のめぐり…日本の味のめぐり  
 旬…旬の食材を生かした献立  
 ☺…三津浜独自献立の日

※ 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>