

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>10日</b> せいじんひ <b>成人の日</b> ごはん、にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.0g 中 806kcal 30.5g	<b>11日</b> ごま、ごはん、にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.0g 中 806kcal 30.5g	<b>12日</b> チキンピラフ、ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.7g 中 767kcal 31.6g	<b>13日 行事食…正月(さんどん)</b> きんとん、えびのごうみあげ、ごこまいいりごはん、だんごじる エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.1g 中 831kcal 30.4g	<b>14日</b> しょうゆドレッシングサラダ、パン、ポークビーンズ、はれひめ エネルギー たんぱく質 小 667kcal 29.3g 中 823kcal 35.4g
<b>17日</b> めひかりのフライ、もちむぎごはん、みそじる エネルギー たんぱく質 小 598kcal 23.2g 中 757kcal 28.4g	<b>18日</b> ほうれんそうのナムル、ごはん、ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.0g 中 787kcal 31.4g	<b>19日 旬…花野菜のクリーム煮</b> フレンチサラダ、ひめむぎパン、はなやさいのクリームに、きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.6g 中 757kcal 30.8g	<b>20日</b> 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 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.0g 中 752kcal 29.9g	<b>21日</b> ポイルキャベツ、いかのからあげ、ごはん、みそラーメン エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.9g 中 754kcal 33.1g
<b>24日</b> ひじきサラダ、もちむぎごはん、エッグカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 663kcal 22.5g 中 863kcal 28.3g	<b>25日 味めぐり…愛媛県</b> なます、せんざんき、たいめし、すましじる エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.0g 中 797kcal 32.6g	<b>26日</b> ぼんかん、かわりきんぴら、わかめごはん、ちゃんこなべ エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.4g 中 759kcal 29.6g	<b>27日</b> あまづつけ、ぶたにくのカレーあげ、ごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.4g 中 816kcal 35.3g	<b>28日</b> 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、ビーフシチュー、いちご エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.7g 中 754kcal 28.3g
<b>31日</b> ヨーグルト、とりにくのあまからに、ごはん、かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 672kcal 25.5g 中 839kcal 31.6g	<b>旬の魚・野菜・果物</b> かに、カリフラワー、はくさい、ぼんかん、ごぼう、ブロッコリー、はれひめ			

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) こまつな(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】  
 ☺ … 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)

味めぐり…日本の味めぐり献立  
 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>

**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。

