


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日 「りょう」でくぼる あまぎづけ こいわしのからあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.4 kcal 2.7. 8 g 中7 7.1 kcal 3.5. 1 g</p>	<p>3日 けん ぼう き ねん び 憲法記念日</p>	<p>4日 げん ぼう き ねん び みどりの日</p>	<p>5日 げん ぼう き ねん び こどもの日</p>	<p>6日 行事食…八十八夜(茶飯) おひたし ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.8 kcal 2.6. 0 g 中7 5.3 kcal 3.2. 6 g</p>
<p>9日 くわがめのサラダ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.7 kcal 2.1. 6 g 中7 8.2 kcal 2.7. 6 g</p>	<p>10日 旬…ぞらめ入りクリームスープ パン フレンチサラダ そらめ入りクリームスープ きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 2.4. 7 g 中7 2.7 kcal 3.0. 3 g</p>	<p>11日 しそひじき ホキのあまからに ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.5 kcal 2.7. 0 g 中7 6.8 kcal 3.3. 0 g</p>	<p>12日 パンサンス ごはん こうやどうふのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.8 kcal 2.4. 7 g 中7 2.2 kcal 3.0. 9 g</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん ポイルキャベツ えんどうごはん わかたけじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.9 kcal 2.1. 2 g 中7 1.2 kcal 2.6. 0 g</p>
<p>16日 いそあえ ごはん しんたまねぎのかきあげ ぎょうそめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.3 kcal 2.2. 1 g 中7 6.3 kcal 2.7. 2 g</p>	<p>17日 フルーツあえ カレーうどん だいずとこぼしのあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.7 kcal 2.3. 9 g 中7 6.4 kcal 3.0. 1 g</p>	<p>18日 すもの ごはん ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.4 kcal 2.5. 2 g 中7 0.8 kcal 3.1. 3 g</p>	<p>19日 コーンサラダ パン ひじきスパゲティ かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.2 kcal 2.4. 6 g 中7 1.4 kcal 3.1. 1 g</p>	<p>20日 どれだて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ アーモンド ホキのレモン汁 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.0 kcal 2.6. 3 g 中7 2.9 kcal 3.2. 5 g</p>
<p>23日 ポイルやさい ごはん たまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.1 kcal 2.5. 4 g 中8 4.1 kcal 3.0. 4 g</p>	<p>24日 ひじきサラダ ひめむぎパン カレービーンズ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.3 kcal 2.7. 2 g 中7 7.1 kcal 3.3. 9 g</p>	<p>25日 ヨーグルト ビビンバ(く) もちむぎごはん ならたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8 kcal 2.7. 9 g 中7 4.8 kcal 3.4. 3 g</p>	<p>26日 かいそうサラダ ごはん じゃがいものベーコンだ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.5 kcal 1.9. 7 g 中7 4.4 kcal 2.7. 3 g</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県 キャベツのおひたし えびのこうみあげ ごはん はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1 kcal 2.6. 7 g 中7 1.8 kcal 3.3. 3 g</p>
<p>30日 カラフルナムル ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.4 kcal 2.6. 7 g 中7 5.8 kcal 3.4. 3 g</p>	<p>31日 とりにくのマリナスソース パン やさいたっぷりスープ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.1 kcal 2.7. 2 g 中7 3.3 kcal 3.4. 0 g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物 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 そらめ 新茶</p>		

味めぐり(愛知県)

今月の味めぐり献立は「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、あまりに美味しくたくさん(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) 押もち麦(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) なら(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】
松山とたてたて食品を使った料理(食材は赤字にしています)
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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
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、不明な点がありましたら、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/kuurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyuusoku.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: 株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

