

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>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、はれひめ、かき、はくさい、ぼんかん</p>	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、なつとう</p> <p>赤</p> <p>なつとう、アーモンドあえ</p> <p>黄</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>緑</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.5g 中 767kcal 30.2g</p>	<p>11日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、とり、いわし</p> <p>赤</p> <p>いわしのマリネ</p> <p>黄</p> <p>ひめむぎパン、たまごスープ</p> <p>緑</p> <p>きんとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 28.2g 中 793kcal 35.1g</p>	<p>12日</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、あげどうふ、ぎょうそうめん、ぶりうずらたまご</p> <p>赤</p> <p>はれひめ (小・中)、ぶりのあまからに</p> <p>黄</p> <p>パン、くり、じゃがいも、さつまいも、でんぶん、さとう、あぶら</p> <p>緑</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 25.0g 中 799kcal 30.7g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ</p> <p>赤</p> <p>いちご (小・中)</p> <p>黄</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>緑</p> <p>ごはん、しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 27.4g 中 715kcal 33.9g</p>	
<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、みそ、とうふ</p> <p>赤</p> <p>かふうサラダ</p> <p>黄</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <p>緑</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 29.0g 中 772kcal 35.2g</p>	<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう、ちくわ、とり、こんぶ、だいず、たい</p> <p>赤</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>黄</p> <p>たいのてんぷら</p> <p>緑</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 29.2g 中 788kcal 36.2g</p>	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう、ちくわ、とり、こんぶ、だいず、たい</p> <p>赤</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>黄</p> <p>こくとうパン、ようふうにこみ</p> <p>緑</p> <p>ポンカン (小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.8g 中 742kcal 30.0g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、あげ、ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>そくせきづけ</p> <p>黄</p> <p>パン、ごまあぶら、くるぎとう、じゃがいも、あぶら、さとう</p> <p>緑</p> <p>ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、えび、とり、にぼし</p> <p>赤</p> <p>かきあげ</p> <p>黄</p> <p>ごめこパン、うどん、あぶら、ごもぎこ</p> <p>緑</p> <p>ごはん、いちご (小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 27.6g 中 762kcal 35.2g</p>	
<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、えび、いか</p> <p>赤</p> <p>チーズ、ごまドレッシングサラダ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎごはん、シーフードカレー (ルー)</p> <p>緑</p> <p>ごはん、シーフードカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 25.8g 中 794kcal 31.3g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、みそ、さとう</p> <p>赤</p> <p>いそあえ</p> <p>黄</p> <p>せんざんき</p> <p>緑</p> <p>たいめし、だいこんのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 28.0g 中 793kcal 34.3g</p>	<p>25日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、きなこ、ひじき、だいず</p> <p>赤</p> <p>えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです</p> <p>黄</p> <p>ひじきサラダ、はなやさいのクリームに</p> <p>緑</p> <p>きなこまめ (小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.3g 中 722kcal 31.5g</p>	<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、きなこと、ひじき、だいず</p> <p>赤</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>黄</p> <p>パン、じゃがいも、あぶら、さとう、くるぎとう</p> <p>緑</p> <p>ごはん、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.1g 中 756kcal 29.8g</p>	<p>27日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とうふ</p> <p>赤</p> <p>ポンカン (小・中)、ナムル</p> <p>黄</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>緑</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.7g 中 715kcal 28.0g</p>	
<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、あげ、とりにく、きりぼしだいこんのうまに</p> <p>赤</p> <p>きりぼしだいこんのうまに</p> <p>黄</p> <p>もちむぎごはん、ぎゅうたまごどんぶり (ぐ)</p> <p>緑</p> <p>ごはん、ぎゅうたまごどんぶり (ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 26.6g 中 773kcal 34.1g</p>	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、たまご、とりにく、まぐろ、とうふ、すりみ</p> <p>赤</p> <p>かりかりがんも</p> <p>黄</p> <p>わかめごはん</p> <p>緑</p> <p>ごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.5g 中 782kcal 26.9g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>			<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>25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。</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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】

※ 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(8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

※ 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。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

QRコード

<松山市HP>