

| 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、みずな、かに、はくさい、ポンカン、はれひめ</p> | <p>9日</p> <p>赤 (小中)チーズ、かいそうサラダ</p> <p>黄 ことうパン、ようふうにごみ</p> <p>緑 パセリ、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 570kcal | 24.4g | 中 715kcal | 30.1g | <p>10日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>(小・中)くろめめ、かきあげ</p> <p>赤 とりにく、くろめめ、えび、にぼし</p> <p>黄 こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、でんぶん</p> <p>緑 れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 613kcal | 21.1g | 中 781kcal | 25.5g | <p>11日</p> <p>赤 ホキとれんこんのあまからあえ</p> <p>黄 コーンピラフ、ミネストローネ</p> <p>緑 れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 617kcal | 24.4g | 中 787kcal | 30.7g | <p>12日 旬…7フロコリーサラダ</p> <p>赤 はれひめ</p> <p>黄 ごはん、エッグカレー(ルウ)</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、セロリ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 610kcal | 21.0g | 中 784kcal | 26.7g | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 570kcal | 24.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 715kcal | 30.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 613kcal | 21.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 781kcal | 25.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 617kcal | 24.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 787kcal | 30.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 610kcal | 21.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 784kcal | 26.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>15日</p> <p>赤 (小中)こざかな、ナムル</p> <p>黄 ごはん、マーボー豆腐</p> <p>緑 たまねぎ、きょうねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、にんじん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 588kcal | 28.8g | 中 748kcal | 34.9g | <p>16日</p> <p>赤 ジャム、きわかめのサラダ</p> <p>黄 パン、あげきょうざ(幼小)1こ・(中)2こ、みそラーメン</p> <p>緑 ねぎ、しょうが、きくらげ、たまねぎ、にんにく、にんじん、にら、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 580kcal | 23.7g | 中 739kcal | 31.0g | <p>17日</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 さばのしょうがに</p> <p>緑 ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、ほうれんそう、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 602kcal | 22.7g | 中 784kcal | 28.9g | <p>18日</p> <p>赤 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>黄 ごはん、あつあげのちゅうかいため</p> <p>緑 たけのこ、もやし、しめじ、しょうが、ピーマン、にんにく、にんじん、きくらげ、たまねぎ、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 569kcal | 22.6g | 中 732kcal | 28.1g | <p>19日</p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 こいわしのなんぼんに「りょう」でくぼる</p> <p>緑 ごぎつねごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 559kcal | 24.5g | 中 713kcal | 30.9g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 588kcal | 28.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 748kcal | 34.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 580kcal | 23.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 739kcal | 31.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 602kcal | 22.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 784kcal | 28.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 569kcal | 22.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 732kcal | 28.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 559kcal | 24.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 713kcal | 30.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>22日</p> <p>赤 アーモンドあえ</p> <p>黄 ちくわのいそあげ</p> <p>緑 もちむぎごはん、にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 603kcal | 24.0g | 中 771kcal | 29.5g | <p>23日</p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 パン、はくさいスープ</p> <p>緑 セロリ、にんじん、たまねぎ、はくさい、トマトピューレー、にんにく、ポンカン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 606kcal | 28.4g | 中 758kcal | 35.4g | <p>24日 旬…かに玉汁</p> <p>チンゲンさいのおひたし</p> <p>赤 チンゲンさいのおひたし</p> <p>黄 ぶたにくのからあげ</p> <p>緑 ごはん、かにたまじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 586kcal | 25.0g | 中 741kcal | 30.9g | <p>25日</p> <p>赤 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>黄 フレンチサラダ、はなやさいのクリームに</p> <p>緑 (小中)ミルクキャラメルピーンズ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 608kcal | 27.8g | 中 774kcal | 35.5g | <p>26日</p> <p>赤 さんしょくあえ</p> <p>黄 たいのころもあげ</p> <p>緑 ごはん、ごもくに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 587kcal | 27.6g | 中 750kcal | 34.1g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 603kcal | 24.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 771kcal | 29.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 606kcal | 28.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 758kcal | 35.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 586kcal | 25.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 741kcal | 30.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 608kcal | 27.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 774kcal | 35.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 587kcal | 27.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 750kcal | 34.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>29日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>赤 せんざんき</p> <p>黄 もちむぎごはん、いよさつま</p> <p>緑 ねぎ、しょうが、ひのかぶづけ、ゆず、だいこん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 593kcal | 24.2g | 中 754kcal | 29.2g | <p>30日</p> <p>赤 ごまドレッシングサラダ</p> <p>黄 パン、ポークシチュー</p> <p>緑 いちご</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 586kcal | 26.1g | 中 738kcal | 32.7g | <p>31日</p> <p>赤 (小中)なつとう</p> <p>黄 おこのみ、てん</p> <p>緑 ごはん、すいとん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 620kcal | 24.5g | 中 781kcal | 29.4g | <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。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</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「せとくらら」をブレンドして作ったパンです。</p> | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 593kcal | 24.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 754kcal | 29.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 586kcal | 26.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 738kcal | 32.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 620kcal | 24.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 781kcal | 29.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方)

じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) 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・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本)

ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くきわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛)

※ (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【血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】

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/krashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

QRコード

<松山市HP>