



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>いかのからあげ しょうがゆきチャーハン わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 26.0kcal 中 745kcal 中 32.2kcal</p>	<p>2日</p> <p>メロン パン カレースパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 小 25.6g 中 783kcal 中 32.1g</p>	<p>3日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>ホキのいそべあげ うめごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.2kcal 中 758kcal 中 30.9kcal</p>	<p>4日</p> <p>ホキのいそべあげ ゼリー パン ビーフじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 23.5g 中 800kcal 中 28.9g</p>	<p>5日 味めぐり…千葉県</p> <p>いわしのうめ だいすごはん きりほしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 小 26.6g 中 844kcal 中 32.7g</p>
<p>8日</p> <p>かわりきんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 小 25.4g 中 785kcal 中 32.1g</p>	<p>9日 北</p> <p>くきわかめのサラダ チーズパン キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 24.8g 中 737kcal 中 29.7g</p>	<p>10日</p> <p>パンサンスー ごはん あつあげいり はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 27.2g 中 809kcal 中 33.9g</p>	<p>11日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ パン ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 25.6g 中 800kcal 中 28.9g</p>	<p>12日</p> <p>あじフライ ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 23.4g 中 767kcal 中 26.6g</p>
<p>15日</p> <p>ひじきサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 小 23.0g 中 851kcal 中 29.0g</p>	<p>16日</p> <p>かいそうサラダ ござかな パン ビーフいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 27.5g 中 810kcal 中 33.8g</p>	<p>17日</p> <p>わかどりのマリネ パエリアふうまぜごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 小 28.7g 中 813kcal 中 35.7g</p>	<p>18日</p> <p>ホキのピラカフル パン ちゅうがコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 小 28.6g 中 801kcal 中 35.6g</p>	<p>19日 旬…じゃがいものどほろ煮</p> <p>のり ごはん じゃがいものそぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 22.5g 中 784kcal 中 27.8g</p>
<p>22日</p> <p>カラフルナムル のむヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 669kcal 小 29.3g 中 832kcal 中 35.7g</p>	<p>23日</p> <p>えびのケチャップあえ パン やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 27.5g 中 769kcal 中 33.6g</p>	<p>24日</p> <p>ぶたにくのしょうがゆき アーモンド ごはん じゃがいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 小 26.3g 中 791kcal 中 31.7g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくのトマトソースに みかんパン にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 29.2g 中 763kcal 中 36.8g</p>	<p>26日 北</p> <p>ヨーグルト ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 小 27.4g 中 850kcal 中 33.9g</p>
<p>29日</p> <p>チリコンカン パン やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 29.9g 中 748kcal 中 33.9g</p>	<p>30日 どれだて感謝の日… 新たまねぎのかき揚げ</p> <p>しんたまねぎのかき揚げ ここまいりごはん わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 21.1g 中 766kcal 中 25.9g</p>	<p>ちばけん あじ 千葉県の味めぐり</p> <p>今月は、千葉県の味めぐりです。 千葉県では、昔から漁業がさかに行われてきました。特に鮫子や旭、九十九里などでは、いわしの水揚げ量が多いことで有名です。いわしは刺身や塩焼き、煮付け、佃煮のほか「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「かば焼き」などの様々な料理で食べられています。</p>		

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押もち麦(愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) メロン(愛知・熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) くきわかめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (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。 **味めぐり**…日本の味めぐり  
 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】

※ 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>