



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>3日</p> <p>憲法記念日</p> <p>きゅうりゅう たまご ひらてん とりにく くわかめ ぶたにく こめ もちむぎ さとう あぶら こんにやく ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.3kcal 中 792kcal 中 31.2kcal</p>	<p>4日</p> <p>みどりの日</p> <p>そらまめ のかきあげ すもの すましじる ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 小 24.4g 中 799kcal 中 30.6g</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p> <p>コーン サラダ アーモンド こめこパン ひじき スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 小 30.3g 中 805kcal 中 36.5g</p>	<p>6日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>かりかり がんも たまねぎのみそしる ちゃめし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 21.3kcal 中 793kcal 中 25.8kcal</p>	<p>7日</p> <p>きゅうりゅう チーズ パン とりにく チーズ くわかめ パン じゃがいも さとう あぶら こんにやく さやいんげん にんじん コーン きゅうりゅう キャベツ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 小 27.0g 中 814kcal 中 31.8g</p>
<p>10日</p> <p>かわり きんぴら もちむぎ ごはん おやこ どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.3kcal 中 792kcal 中 31.2kcal</p>	<p>11日 旬…そら豆のかきあげ</p> <p>そらまめ のかきあげ すもの すましじる ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 小 24.4g 中 799kcal 中 30.6g</p>	<p>12日</p> <p>コーン サラダ アーモンド こめこパン ひじき スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 小 30.3g 中 805kcal 中 36.5g</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>わかどりのからあげ えんどうごはん おひたし わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 23.6g 中 771kcal 中 28.3g</p>	<p>14日</p> <p>北 こんぶ サラダ ごはん カレー ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 27.0g 中 813kcal 中 27.9g</p>
<p>17日</p> <p>ホキのアーモンド あげ チキンピラフ クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 小 27.2g 中 847kcal 中 34.2g</p>	<p>18日</p> <p>かふう サラダ ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 小 24.1g 中 744kcal 中 29.7g</p>	<p>19日</p> <p>北 じゃがいもと いかの クチャップいため かわちばんかん にらたま スープ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 22.9g 中 757kcal 中 27.9g</p>	<p>20日</p> <p>さばのみそに ごはん いそあえ さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 小 25.2g 中 805kcal 中 31.8g</p>	<p>21日 味のめぐり…長崎県</p> <p>北 ジャム フルーツ あえ ひめむぎパン チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 小 27.1g 中 809kcal 中 34.1g</p>
<p>24日</p> <p>ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 694kcal 小 24.0g 中 904kcal 中 29.5g</p>	<p>25日 とれたて感謝の日… 新たまねぎ</p> <p>つくだに しんたまねぎのかきあげ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 小 23.5g 中 816kcal 中 28.8g</p>	<p>26日 北</p> <p>ごまあえ とりにくの うめソースやき ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 小 29.2g 中 825kcal 中 36.1g</p>	<p>27日</p> <p>ホキのりよくちや ころもあげ (中)なっとう ごはん はちはい どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 30.1g 中 851kcal 中 40.6g</p>	<p>28日</p> <p>ナムル ごはん ちゅうどうふの ちゅうがいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 28.9g 中 792kcal 中 36.6g</p>
<p>31日</p> <p>こいわしのからあげ 「りょう」でくぼる レモンふうみづけ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.3g 中 803kcal 中 33.0g</p>	<p>味のめぐり(長崎県)</p> <p>今月の味のめぐりは、長崎県です。 「長崎ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ネギなどの野菜を具とした麺料理です。 明治時代中ごろに、中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安くて栄養のある食事を提供したい。」と、考え作られました。 故郷の福建省での料理をベースに考えたのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。</p> <p>北条産地産 旬の魚・野菜・果物</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・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・熊本・長崎) そら豆(愛媛) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・福岡・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・熊本・北海道) たけのこ(愛媛) だいこん(長崎・香川・大分・鹿児島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) にら(高知・宮崎・愛媛) 里芋(大分) 河内晩柑(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) しいたけ(九州) きくらげ(松山) マッシュルーム(千葉) 茶(愛媛・宮崎) くわかめ(徳島・岩手)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
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

※ 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>