

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>11日</p> <p>はるキャベツのサラダ ごさかな</p> <p>コーンピラフ クリームシチュー</p> <p>赤 ぎゅうじゅうぶたにくとうじゅうにほしとりにく</p> <p>黄 こめあぶらじゃがいもさとうでんぶん</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 22.2g 中 750kcal 中 28.1g</p>	<p>12日 北</p> <p>ホキのピリカラフル きよみタンゴール</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>赤 ぎゅうじゅうぶたにくホキ</p> <p>黄 こめあぶらさとうあぶらでんぶん</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 小 24.7g 中 779kcal 中 30.7g</p>	<p>13日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん ぶたにくのしょうがやき みそしる</p> <p>赤 ぎゅうじゅうぶたにくホキ</p> <p>黄 こめあぶらじゃがいもさとうあぶら</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 小 25.9g 中 794kcal 中 32.0g</p>	<p>14日</p> <p>フレンチサラダ 「りょう」でくばる パン ミートスパゲティ めひかりのフライ</p> <p>赤 ぎゅうじゅうぶたにくメヒカリだいす</p> <p>黄 こめあぶらさとうあぶら</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 699kcal 小 30.3g 中 887kcal 中 38.0g</p>	<p>15日</p> <p>あおなのひびたし ごはん にくじゃが</p> <p>赤 ぎゅうじゅうぶたにくあけどうふなっとう</p> <p>黄 こめあぶらさとうこんにやくじゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 小 24.1g 中 833kcal 中 32.9g</p>
<p>18日</p> <p>とれだて感謝の日…磯煮 そくせきづけ ごはん いそに</p> <p>赤 ぎゅうじゅうちくわにほしあけひきだいすとりにくえび</p> <p>黄 こめあぶらさとうあぶらこんにやくこむぎこ</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 小 25.8g 中 794kcal 中 31.7g</p>	<p>19日 北</p> <p>とれだて感謝の日…春キャベツのポトフ ひじきサラダ チーズ こめパン はるキャベツのポトフ</p> <p>赤 ぎゅうじゅうとりにくチーズホークウィンナー</p> <p>黄 こめあぶらさとうあぶら</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 小 27.9g 中 758kcal 中 34.6g</p>	<p>20日</p> <p>味めぐり…愛媛県 こまつなのおひたし しょうゆめし ぶたにくのころもあげ ぎょうぜん</p> <p>赤 ぎゅうじゅうわかめあけとりにくぶたにくひじき</p> <p>黄 こめあぶらこんにやくでんぶん</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 28.6g 中 801kcal 中 35.8g</p>	<p>21日 北</p> <p>じゃがいもといかのケチャップだめ ひめむきパン やさしいたつぶりスープ だいすかりんどう</p> <p>赤 ぎゅうじゅうわかめあけとりにくぶたにくひじき</p> <p>黄 こめあぶらさとうあぶら</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 小 25.4g 中 770kcal 中 31.1g</p>	<p>22日</p> <p>こんぶサラダ ヨーグルト ごはん とうふのこもあんかけ</p> <p>赤 ぎゅうじゅうわかめあけとりにくぶたにくヨーグルト</p> <p>黄 こめあぶらさとうでんぶん</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 小 26.0g 中 782kcal 中 31.4g</p>
<p>25日 行事食…入学・進級お祝い キャベツのおひたし (松山鮓) わかどりのからあげ まつやますし すましじる</p> <p>赤 ぎゅうじゅうたいかまほことうふ</p> <p>黄 こめあぶらさとうでんぶんあぶら</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 小 26.0g 小 772kcal 中 32.4g</p>	<p>26日 北</p> <p>フルーツあえ パン ポークビーンズ こぼしのいそかあげ</p> <p>赤 ぎゅうじゅうたいかまほことうふ</p> <p>黄 こめあぶらさとうでんぶん</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 697kcal 小 30.3g 中 871kcal 中 37.5g</p>	<p>27日</p> <p>ゆずふうみづけ ホキのからあげ もちむぎごはん さんさいうどん</p> <p>赤 ぎゅうじゅうわかめあけとりにくホキ</p> <p>黄 こめあぶらさとうでんぶん</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 24.5g 中 759kcal 中 29.8g</p>	<p>28日 北</p> <p>ドレッシングサラダ カラマンダリン もちむぎごはん カレー(ルー)</p> <p>赤 ぎゅうじゅうわかめあけとりにくホキ</p> <p>黄 こめあぶらさとうでんぶん</p> <p>緑 たまねぎ増産増産</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 小 21.9g 中 839kcal 中 27.2g</p>	<p>29日</p> <p>昭和の日</p>



味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
松山地域では、室町時代から炊き込みご飯を『しょうゆめし』と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。ごほうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて、一年中楽しむことができます。

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) めひかり(宮崎) 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・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) キャベツ(愛媛・松山・熊本・鹿児島・徳島・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) 白菜(長崎・熊本・大分・徳島) れんこん(徳島) パセリ(香川・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) ぜんまい(四国) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) マッシュルーム(兵庫) こんぶ(東北) のり(香川) 青のり(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。味めぐり…日本の味めぐり献立
赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 ※ 月に2回程度みかんジュースがつかえます。
黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
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】 ※ 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/kurashi/kosodate/kyusyokuyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>

