



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>2日 ゆずふうみつけ</p> <p>北条</p> <p>ししゃものなんばんづけ ごはん (小) 2び (中) 3び</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 小 27.0g 中 773kcal 中 35.7g</p>	<p>3日</p> <p>けん ぼう き ねん び</p> <p>憲法記念日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 小 24.7g 中 726kcal 中 30.3g</p>	<p>4日</p> <p>みどりの日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 27.0g 中 768kcal 中 33.0g</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 548kcal 小 23.8g 中 714kcal 中 30.8g</p>	<p>6日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おひたし</p> <p>ちやめし だいのころもあげ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 小 25.5g 中 763kcal 中 32.0g</p>	
<p>9日</p> <p>くわがめ サラダ</p> <p>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 603kcal 小 21.3g 中 776kcal 中 27.2g</p>	<p>10日 旬…そらめ入り クリームスープ</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン</p> <p>そらめ入り クリームスープ</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 小 24.7g 中 726kcal 中 30.3g</p>	<p>11日</p> <p>ホキの あまからに</p> <p>つくだに</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 27.0g 中 768kcal 中 33.0g</p>	<p>12日</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふの ちゅうかいため</p> <p>ふりかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 548kcal 小 23.8g 中 714kcal 中 30.8g</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>さつまあげ</p> <p>えんどうごはん</p> <p>わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 小 20.8g 中 714kcal 中 25.5g</p>	
<p>16日 いそあえ</p> <p>わかめ うすらたまご きよそうめん えび</p> <p>ごはん しんたまねぎの かきあげ</p> <p>ごはん きよそうめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 20.8g 中 775kcal 中 25.5g</p>	<p>17日</p> <p>フルーツ あえ</p> <p>パン</p> <p>カレーうどん</p> <p>だいずとこぼしの あげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 23.9g 中 764kcal 中 30.1g</p>	<p>18日 すもの</p> <p>のり なっとう</p> <p>ふたにくの しょうがゆき</p> <p>みそじる</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 553kcal 小 25.4g 中 737kcal 中 33.5g</p>	<p>19日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの ベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 小 19.0g 中 707kcal 中 22.1g</p>	<p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>ホキの レモンに</p> <p>アーモンド</p> <p>パエリアぶう</p> <p>まぜごはん</p> <p>新たまねぎと コーンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 小 26.5g 中 732kcal 中 32.8g</p>	
<p>23日 ポイルやさい</p> <p>みそ わかめ あげ とうふ とり</p> <p>ごはん たまらんからあげ</p> <p>ごはん たまねぎの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 小 25.4g 中 845kcal 中 30.8g</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 26.9g 中 762kcal 中 33.4g</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 小 27.9g 中 748kcal 中 34.3g</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ひじき スパゲティ</p> <p>カラフルオムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 32.3g 中 820kcal 中 41.4g</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>えびのころみあげ</p> <p>はちはい じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 小 26.7g 中 718kcal 中 33.3g</p>	
<p>30日</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 小 26.7g 中 757kcal 中 34.3g</p>	<p>31日</p> <p>わかどりの マリナス ソース</p> <p>パン</p> <p>やさいたっぶり スープ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 27.4g 中 752kcal 中 34.2g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ そらめ 新茶</p>			<p>味のめぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。</p> <p>『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

大豆(北海道・愛媛・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム) 牛肉(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 荳わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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。

味のめぐり…日本の味めぐり献立
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

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
※ 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/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」 出町書房「イラストとフキダシ」

