

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 「りょう」でくばる あまづつけ こいわしのからあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小6 05kcal 27.8g 中7 71kcal 35.2g	3日 けん ぼう き ねん び 憲法記念日	4日 ひ みどりの日	5日 ひ こどもの日	6日 行事食…八十八夜(茶飯) おひたし たいのころもあげ ちやめし ぶたじる エネルギー たんぱく質 小5 88kcal 26.0g 中7 53kcal 32.6g
9日 きわかめのサラダ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小5 82kcal 19.3g 中7 54kcal 24.3g	10日 旬…ぞらめ入りクリームスープ フレンチサラダ そらめ入りクリームスープ きなこめ エネルギー たんぱく質 小5 76kcal 24.2g 中7 20kcal 29.7g	11日 しそひじき ホキのあまからに ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小6 15kcal 27.0g 中7 68kcal 33.0g	12日 パンサンス こくとうパン ぎょうどうふのちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小6 60kcal 26.0g 中7 13kcal 33.0g	13日 旬…えんどうごはん さつまあげ えんどうごはん わかたけじる エネルギー たんぱく質 小5 60kcal 20.8g 中7 14kcal 25.5g
16日 いそあえ のり しんたまねぎのかきあげ ぎょうめんじる ごはん エネルギー たんぱく質 小5 94kcal 20.2g 中7 51kcal 24.7g	17日 フルーツあえ カレーうどん だいずとこぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小5 97kcal 23.9g 中7 64kcal 30.1g	18日 (小)のり すもの (中)なっとう ごはん ぶたにくとやさいのいためもの エネルギー たんぱく質 小5 54kcal 25.2g 中7 32kcal 32.9g	19日 かいそうサラダ ござかな パン じゃがいものベーコンだ エネルギー たんぱく質 小5 86kcal 23.5g 中7 02kcal 27.9g	20日 とれたて感謝の日…新たまねぎとコーンのスープ アーモンド ホキのレモン汁 パエリアふうまぜごはん しんたまねぎとコーンのスープ エネルギー たんぱく質 小5 80kcal 26.3g 中7 28kcal 32.5g
23日 ボイルやさい たまらんからあげ たまねぎのみそしる ごはん エネルギー たんぱく質 小6 49kcal 24.1g 中8 32kcal 30.0g	24日 ひじきサラダ ひめむぎパン カレービーンズ トマト エネルギー たんぱく質 小6 11kcal 27.1g 中7 67kcal 33.8g	25日 ヨーグルト ビビンバ(く) もちむぎごはん ならたまスープ エネルギー たんぱく質 小5 78kcal 27.9g 中7 48kcal 34.3g	26日 コーンサラダ こめこパン ひじきスパゲティ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小5 83kcal 27.9g 中7 36kcal 34.9g	27日 味めぐり…愛知県 キャベツのおひたし えびのこみあげ ごはん はちはいじる エネルギー たんぱく質 小5 57kcal 26.6g 中7 13kcal 33.1g
30日 カラフルナムル マーボー豆腐 ごはん エネルギー たんぱく質 小5 83kcal 26.6g 中7 57kcal 34.2g	31日 とりにくのマリアナス やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小5 75kcal 27.0g 中7 24kcal 33.7g	旬の魚・野菜・果物 しゆん さかな やさい くだもの かつお えんどうまめ そらめ 新茶		

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)

大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(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) なら(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(八訂)に基づいて算出しています。

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

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きます。

※ 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/gakkokuyusoku.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：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



味めぐり(愛知県)

今月の味めぐり献立は「愛知県」です。

『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。



<松山市HP>