

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>カリフラワー、ブロッコリー、はれひめ、ごぼう、はくさい、ぼんかん、かに</p>	<p>10日</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	27.9g	中 749kcal	34.0g	<p>11日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>きんとん、たいのころもあげ、ゆかりごはん、とうふじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	23.6g	中 760kcal	28.8g	<p>12日</p> <p>チリコンカン、ひめむぎパン、たまごスープ、はれひめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	28.4g	中 734kcal	36.4g	<p>13日</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	24.2g	中 762kcal	28.5g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	27.9g																																	
中 749kcal	34.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	23.6g																																	
中 760kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	28.4g																																	
中 734kcal	36.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	24.2g																																	
中 762kcal	28.5g																																	
<p>16日</p> <p>きりぼしだいごんのうまに、もちむぎごはん、ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	26.2g	中 742kcal	33.5g	<p>17日</p> <p>ホキのピリカラフル、パン、しおラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>30.6g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>39.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	30.6g	中 742kcal	39.5g	<p>18日</p> <p>かりかりがんも、わかめごはん、すいどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	21.6g	中 783kcal	27.0g	<p>19日</p> <p>かいそうサラダ、こくとうパン、ようふうにこみ、ポンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 710kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	23.9g	中 710kcal	30.1g	<p>20日</p> <p>そくせきづけ、さばのみぞれに、ごはん、ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.3g	中 758kcal	31.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	26.2g																																	
中 742kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	30.6g																																	
中 742kcal	39.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	21.6g																																	
中 783kcal	27.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 565kcal	23.9g																																	
中 710kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	24.3g																																	
中 758kcal	31.1g																																	
<p>23日</p> <p>レモンふうみづけ、のり、こめ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん、にんじん、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、キャベツ、レモン、きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	26.3g	中 747kcal	32.4g	<p>24日</p> <p>ひじきサラダ、パン、みそチゲ、ポンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	28.9g	中 725kcal	36.3g	<p>25日</p> <p>ひのかぶなます、ぶたにくのからあげ、ごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	23.8g	中 728kcal	28.9g	<p>26日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです、フレンチサラダ、パン、はなやさいのクリームに、きなこめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	25.1g	中 713kcal	31.3g	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>いそあえ、せんざんき、たいめし、だいごんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>29.4g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>36.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	29.4g	中 757kcal	36.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	26.3g																																	
中 747kcal	32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	28.9g																																	
中 725kcal	36.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 577kcal	23.8g																																	
中 728kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 572kcal	25.1g																																	
中 713kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	29.4g																																	
中 757kcal	36.8g																																	
<p>30日</p> <p>ごまドレッシング、チーズ、サラダ、もちむぎごはん、シーフードカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	24.2g	中 782kcal	29.3g	<p>31日</p> <p>かきあげ、こめこパン、たまごうどん、いちご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	27.1g	中 752kcal	34.1g	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げたもので、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>			<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>26日のコッペンパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。</p>																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	24.2g																																	
中 782kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	27.1g																																	
中 752kcal	34.1g																																	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐、あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ、平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島) 大分・徳島・香川(松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) こまつな(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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(8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

※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

QRコード: 松山市HP