

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>2日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, こんにゃく, わかめ, とり, にぼし, えび 黄: こめ, さとう, でんぶん, あぶら, じゃがいも 緑: えだまめ, にんじん, ねぎ, たまねぎ, かぼちゃ, さやいんげん, きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.8g 中 721kcal 25.6g</p>	<p>3日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく 黄: パン, さとう, ぎょうざ, ビーフン, でんぶん, あぶら 緑: にんじん, チンゲンサイ, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, レモン, ビーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 28.5g 中 734kcal 36.0g</p>	<p>4日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, さば, みそ, とりにく, さとう 黄: こめ, さとう, でんぶん, さいとも 緑: にんじん, キャベツ, ねぎ, まいたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.3g 中 737kcal 31.2g</p>	<p>5日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とり, にゅう, とりにく, ベーコン 黄: パン, あぶら, じゃがいも, さとう 緑: えだまめ, にんじん, たまねぎ, コーン, キャベツ, きゅうり, マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 23.8g 中 716kcal 29.0g</p>	<p>6日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たまご, ひらてん, ぶたにく, こやどうふ, とりにく, ヨーグルト, こんにゃく 黄: こめ, もちむぎ, さとう, ぎょうざ, あぶら 緑: ねぎ, しいたけ, にんじん, たまねぎ, こぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 27.3g 中 740kcal 33.9g</p>					
<p>9日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, うずらたまご, えび 黄: こめ, はるさめ, ぎょうざ, でんぶん, あぶら 緑: ねぎ, しいたけ, にんじん, キャベツ, しょうが, えだまめ, コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 27.9g 中 790kcal 35.5g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とり, だいず, わかめ, ポークウインナー 黄: パン, じゃがいも, あぶら, さとう, ぎょうざ 緑: にんじん, キャベツ, セロリ, パセリ, たまねぎ, だいこん, じゃこう菜</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 27.1g 中 721kcal 33.8g</p>	<p>11日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ホキ, たまご, さとう 黄: こめ, あぶら, ぎょうざ, でんぶん, じゃがいも 緑: しょうが, キムチ, にんじん, えだまめ, なら, セロリ, たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 28.3g 中 769kcal 35.8g</p>	<p>12日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶら 黄: こめ, あぶら, ぎょうざ, でんぶん, じゃがいも 緑: にんじん, たまねぎ, キャベツ, きりぼしだいこん, コーン, きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.2g 中 720kcal 30.2g</p>	<p>13日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とり, わかめ, あげ, かつししよもの(お月見) 黄: こめ, あぶら, さとう, ぎょうざ, こみ, スパゲッティ 緑: にんじん, たまねぎ, キャベツ, きりぼしだいこん, コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 21.8g 中 745kcal 27.6g</p>					
<p>松山市ホームページ 学校給食のレシピ紹介</p> <p>『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など</p> <p>今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。</p> <p>ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。</p> <p>～現在公開中・公開予定のレシピ～</p> <ul style="list-style-type: none"> 春キャベツのポトフ 新たまねぎのみそ汁 麻婆なす <p>今後も追加予定です。お楽しみに!</p> <p><松山市HP></p>		<p>17日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, わかめ, とさかのり, こんにゃく 黄: パン, ぎょうざ, さとう, くるごどう, じゃがいも 緑: たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, きゅうり, トマト, トマトピューレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 27.7g 中 760kcal 34.0g</p>	<p>18日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, みそ, あげ 黄: こめ, さつまいも, でんぶん, あぶら, さとう 緑: ねぎ, にんじん, だいこん, しょうが, きくらげ, たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 21.9g 中 786kcal 26.6g</p>	<p>19日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ 黄: こめ, さとう, でんぶん, あぶら, こんにゃく 緑: にんじん, キャベツ, パセリ, セロリ, たまねぎ, じゃがいも, しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 26.1g 中 726kcal 32.8g</p>	<p>20日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, いか, えび, とり 黄: こめ, あぶら, さとう, ぎょうざ, じゃがいも, ごま, アーモンド, こんにゃく 緑: にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 20.5g 中 773kcal 25.8g</p>				
<p>30日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とり, だいず, ひらてん, ホキ, ひじき 黄: こめ, こんにゃく, あぶら, さとう 緑: にんじん, きゅうり, キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 29.0g 中 748kcal 35.6g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>		<p>あじ 徳島県 味めぐり</p> <p>徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。さつまいもの『鳴門金時』は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとしています。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った『鳴門わかめ』は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。また、『すだち』の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。</p>						

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししよ(アイスランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) なら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・北海道・長野・松山・福島) ごぼろ(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パイナップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さともしも(愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) こんにゃく(北海道)

※ (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品】

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 月に4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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html