

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																					
3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、あられ揚げ) キャベツのおひたし ホキのあられあげ ちらしずし わかめじる エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.1g 中 760kcal 29.1g		4日 ジャム とりくのゼリカラフル ひめむぎパン ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 593kcal 29.4g 中 750kcal 37.9g		5日 行事食…卒業祝い (赤飯) 旬…鯛のレモンあえ 鯛のレモンあえ (中)デザート せきはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 591kcal 28.0g 中 846kcal 35.2g		6日 しょうゆドレッシングサラダ パン だいずいりこ クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.6g 中 745kcal 31.3g		7日 アーモンドあえ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 586kcal 22.9g 中 738kcal 27.0g		8日 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ホキ こめ あぶら さとう こめ こむぎこ あられ しいたけ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ にごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 26.4g 中 761kcal 33.5g		9日 ぎゅうにゅう ひらてん ぶたにく あげ ひじき とりにく こめ ごま こんにやく あぶら さとう さとう こむぎこ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん にんにく しょうが キャベツ こまつな エネルギー たんぱく質 小 585kcal 26.4g 中 761kcal 33.5g		10日 こまつなのおひたし とりてん ごはん ひじきのいために エネルギー たんぱく質 小 585kcal 26.4g 中 761kcal 33.5g		11日 かいそうサラダ パン カレービーンズ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 648kcal 28.9g 中 800kcal 35.3g		12日 味めぐり…滋賀県 なます ごはん じゅんじゅん エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.4g 中 718kcal 29.4g		13日 ポイルやさい パン やさいたっぷりスープ チキンカツ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 31.5g 中 741kcal 39.1g		14日 こんぶサラダ (小)デザート 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 674kcal 20.1g 中 783kcal 26.7g		15日 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく パン さとう いんげんまめ あぶら パンこ こむぎこ はくさい キャベツ はくさい たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリ パセリ プロッコリー エネルギー たんぱく質 小 674kcal 20.1g 中 783kcal 26.7g		16日 ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく ひじき だいず とうふ かつおししゃも(がり) こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも にんじん こまつな キャベツ レモン だいこん エネルギー たんぱく質 小 559kcal 22.8g 中 729kcal 29.3g		17日 愛媛MP応援給食 MPもっとパワー! もりもりごはん レモンふうみづけ ししゃものからあげ(小)2び(中)3び MPもっとパワー もりもりごはん こまつなのみそしる エネルギー たんぱく質 小 559kcal 22.8g 中 729kcal 29.3g		18日 愛媛MPコラボ給食 スパイシー親子煮 カラフルナムル パン スパイシーおやこに せとか エネルギー たんぱく質 小 590kcal 28.1g 中 737kcal 34.5g		19日 ポイルキャベツ みつばいりかきあげ ごこくまいいりごはん かつねうどん エネルギー たんぱく質 小 637kcal 23.8g 中 799kcal 29.1g		20日 愛媛MP × 学校給食 コラボ給食 スパイシー親子煮 応援給食 MPもっとパワー! もりもりごはん カレー粉でしっかりと下味をつけたひき肉が、やさしい親子煮の味を、スパイシーに変化してくれまます。もりもりご飯を食べ、全員野球で夢をつかみとってください! (湯山中 軟式野球部より) 免疫力がアップする豚肉、鉄分やカルシウムが多いひじきと油揚げを入れました。マンダリンパイレーツを応援しています! (東雲小 1年生より)		21日 いかのからあげ ごはん あつあけのみそいため エネルギー たんぱく質 小 638kcal 31.0g 中 816kcal 38.4g		22日 ぎゅうにゅう とりにく ひらてん あげ こうとうパン あぶら さとう スパゲッティ えのきたけ さやいんげん にんじん たまねぎ きゅうり だいこん デコボン エネルギー たんぱく質 小 571kcal 23.6g 中 725kcal 28.9g		旬の魚・野菜・果物 たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール		味めぐり【滋賀県】 滋賀県は、県の総面積の約6分の1をしめる「琵琶湖」があり、豊富な水資源に恵まれています。そのため、稲作が盛んな上に、野菜、豆、芋など多くの農作物を生産しています。また、琵琶湖では、「琵琶湖八珍」と呼ばれる、ビワマス、コアユ、ハス、ホンモロコ、ニゴロブナ、スジエビ、ゴリ、イサザが生息しています。『じゅんじゅん』は、牛肉や鶏肉、琵琶湖で獲れた魚介、旬の野菜などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。この名前は、真材を鍋で煮るときに出る音「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。			

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・アメリカ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・和歌山・広島・長崎) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・松山・群馬・熊本) だいこん(長崎・熊本・大分・鹿児島・愛媛・香川) ごぼう(北海道・青森・岡山) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎・松山) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・兵庫) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛・松山) レモン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(宮城) こんぶ(北海道) 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

※ 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/gakkoukyusyoku.html

