



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられて いる献立を、学校給食 に取り入れました。 お楽しみに！		愛媛県の味めぐり 今日は、愛媛県の味めぐりです。 「おもふり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味を つけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを 方言で「おもふる」ということから、この名前がついたといわれています。 す。他にも「もふり飯」や「もふり餅」などとも呼ばれます。		旬の魚・野菜・果物 かつお にら さかな そらめめ やさい えんどうまめ くだもの たまねぎ 新茶 かわちばんかん		1日 旬…そら豆のかきあげ そらめめのかきあげ つくだに ごはん さかにわん ポイルやさい		2日 旬…えんどうごはん えんどう ごはん わかめ きゅうり たまねぎ キャベツ	
みどりの日		こどもの日		振替休日		7日 行事食…八十八夜(茶飯) おこのみ ちやめし たまねぎのみそしる エナジー たんぱく質 小 658kcal 20.7g 中 822kcal 25.1g		8日 ヨーグルト パン カレー エナジー たんぱく質 小 683kcal 28.8g 中 863kcal 35.0g	
11日 ナムル ごはん マーボー 豆腐 エナジー たんぱく質 小 602kcal 25.9g 中 760kcal 31.8g		12日 旬…えんどうごはん わかめ えんどう ごはん わかめ きゅうり たまねぎ キャベツ エナジー たんぱく質 小 563kcal 23.6g 中 712kcal 29.0g		13日 しょうゆドレッシング サラダ ごはん ひじき スパゲティ トマト エナジー たんぱく質 小 593kcal 27.7g 中 753kcal 35.1g		14日 いかのごまあげ ごはん すまし エナジー たんぱく質 小 620kcal 25.5g 中 823kcal 34.5g		15日 ホキ ケチャップいため パン やさいたっぷり スープ エナジー たんぱく質 小 631kcal 29.3g 中 801kcal 37.4g	
18日 我が家の献立 最優秀作品 とりももの ネギダレソテー ごはん ちゅうか スープ エナジー たんぱく質 小 686kcal 26.5g 中 846kcal 32.4g		19日 さばのみそに ごはん いそあえ けんちん じり エナジー たんぱく質 小 653kcal 26.1g 中 806kcal 31.0g		20日 ごまドレッシング サラダ ひめむぎパン カレー うどん かわちばんかん エナジー たんぱく質 小 588kcal 22.2g 中 743kcal 27.3g		21日 ホキ レモンに チキンピラフ コーン スープ エナジー たんぱく質 小 588kcal 25.8g 中 756kcal 33.1g		22日 かふう サラダ ごはん ことうパン エナジー たんぱく質 小 635kcal 26.7g 中 796kcal 33.9g	
25日 かいそう サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ) エナジー たんぱく質 小 613kcal 20.0g 中 778kcal 24.2g		26日 ホキのたつたあげ ごはん ごまあえ ごもくに エナジー たんぱく質 小 653kcal 28.9g 中 828kcal 35.9g		27日 イタリアン サラダ ケチャップ クリーム スープ パン オムレツ エナジー たんぱく質 小 643kcal 26.3g 中 783kcal 31.0g		28日 味めぐり…愛媛県 「りょう」でくばる こいわしのからあげ おもふり ぶたじる エナジー たんぱく質 小 628kcal 24.7g 中 759kcal 30.2g		29日 きわかめの サラダ パン じゃがいもの ベーコンに アーモンドいりこ エナジー たんぱく質 小 649kcal 25.0g 中 807kcal 31.0g	

【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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(鹿児島・長崎) 人参(徳島・長崎・熊本)
玉葱(愛媛) 大根(長崎・香川・熊本・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) キャベツ(愛媛・熊本・大分・愛知) こまつな(愛媛・福岡・宮崎) にら(高知・宮崎) ピーマン(宮崎・高知) 京ねぎ(鳥取・大分) ねぎ(香川・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本)
にんにく(青森・愛媛・香川) セロリ(福岡・熊本・長野・静岡) ごぼう(岡山・北海道) そら豆(愛媛) ぶんど豆(愛媛・和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) ミノトマト(愛媛・熊本・宮崎・香川) 河内晩柑(愛媛) 若布(宮城・岩手) 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】

味めぐり…日本の味めぐり
旬…旬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。
※ 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>