

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
<p>10日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 28.7g 中 766kcal 35.1g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ホキ チーズ まめパン ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 622kcal 28.7g 中 766kcal 35.1g</p>	<p>12日 行事食…正月(きんどん)</p> <p>きんどん えびのこらみあげ ごはん だんご じる エネルギー たんぱく質 小 625kcal 23.5g 中 796kcal 28.8g</p>	<p>13日</p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ パン ポーク ビーンズ はれひめ エネルギー たんぱく質 小 656kcal 28.8g 中 818kcal 35.5g</p>	<p>14日</p> <p>かふう サラダ ごはん あつあげの ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.9g 中 778kcal 29.6g</p>	<p>17日</p> <p>「りょう」でくばる ポイルやさい ケチャップ めひかりのフライ かにピラフ はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 21.2g 中 751kcal 26.3g</p>	<p>18日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ひじき サラダ ひめむぎパン はなやさいの クリームに きなこ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 25.9g 中 771kcal 31.8g</p>	<p>19日</p> <p>とりと アーモンドの あまからに ごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 24.1g 中 786kcal 29.4g</p>	<p>20日</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ ことうパン みそ ラーメン いかのからあげ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 29.6g 中 803kcal 37.0g</p>	<p>21日</p> <p>フレンチ サラダ ごはん エッグカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 643kcal 21.6g 中 819kcal 26.8g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます せんざんき たいめし すまし じる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.5g 中 764kcal 32.9g</p>	<p>25日</p> <p>きんぴら ごぼう こめコパン ちゃんこ なべ ポンカン エネルギー たんぱく質 小 586kcal 28.7g 中 775kcal 38.1g</p>	<p>26日</p> <p>のり たいの あげに みそ する ごこまいごはん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.5g 中 772kcal 27.8g</p>	<p>27日</p> <p>えひめけんさんこむぎを ブレンドしたパンです。 だいこん サラダ パン ビーフ シチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.8g 中 755kcal 28.5g</p>	<p>28日</p> <p>ほうれんそうのおひたし ぶたにくのカレーあげ いそに もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.6g 中 789kcal 35.7g</p>	<p>31日</p> <p>なつとう いそあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.8g 中 787kcal 29.4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー はくさい ぼんかん ごぼう ブロccoli はれひめ</p>			
<p>17日</p> <p>「りょう」でくばる ポイルやさい ケチャップ めひかりのフライ かにピラフ はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 21.2g 中 751kcal 26.3g</p>	<p>18日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ひじき サラダ ひめむぎパン はなやさいの クリームに きなこ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 25.9g 中 771kcal 31.8g</p>	<p>19日</p> <p>とりと アーモンドの あまからに ごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 24.1g 中 786kcal 29.4g</p>	<p>20日</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ ことうパン みそ ラーメン いかのからあげ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 29.6g 中 803kcal 37.0g</p>	<p>21日</p> <p>フレンチ サラダ ごはん エッグカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 643kcal 21.6g 中 819kcal 26.8g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます せんざんき たいめし すまし じる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.5g 中 764kcal 32.9g</p>	<p>25日</p> <p>きんぴら ごぼう こめコパン ちゃんこ なべ ポンカン エネルギー たんぱく質 小 586kcal 28.7g 中 775kcal 38.1g</p>	<p>26日</p> <p>のり たいの あげに みそ する ごこまいごはん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.5g 中 772kcal 27.8g</p>	<p>27日</p> <p>えひめけんさんこむぎを ブレンドしたパンです。 だいこん サラダ パン ビーフ シチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.8g 中 755kcal 28.5g</p>	<p>28日</p> <p>ほうれんそうのおひたし ぶたにくのカレーあげ いそに もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.6g 中 789kcal 35.7g</p>	<p>31日</p> <p>なつとう いそあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.8g 中 787kcal 29.4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー はくさい ぼんかん ごぼう ブロccoli はれひめ</p>								
<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます せんざんき たいめし すまし じる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.5g 中 764kcal 32.9g</p>	<p>25日</p> <p>きんぴら ごぼう こめコパン ちゃんこ なべ ポンカン エネルギー たんぱく質 小 586kcal 28.7g 中 775kcal 38.1g</p>	<p>26日</p> <p>のり たいの あげに みそ する ごこまいごはん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.5g 中 772kcal 27.8g</p>	<p>27日</p> <p>えひめけんさんこむぎを ブレンドしたパンです。 だいこん サラダ パン ビーフ シチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.8g 中 755kcal 28.5g</p>	<p>28日</p> <p>ほうれんそうのおひたし ぶたにくのカレーあげ いそに もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.6g 中 789kcal 35.7g</p>	<p>31日</p> <p>なつとう いそあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.8g 中 787kcal 29.4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー はくさい ぼんかん ごぼう ブロccoli はれひめ</p>													
<p>31日</p> <p>なつとう いそあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.8g 中 787kcal 29.4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー はくさい ぼんかん ごぼう ブロccoli はれひめ</p>																		

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本)

※ (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。
※ 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>

愛媛県産小麦粉を使用したパン

27日(木)のパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作られています。



味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成2年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと一緒に食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。

