

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…八十八夜(茶飯) おひたし たいのころもあげ ちやめし ふたじる エネルギー たんぱく質 小5 9.0kcal 26.6g 中7 5.6kcal 33.0g		3日 けん ぼう き ねん び 憲法記念日		4日 ひ みどりの日		5日 ひ こどもの日		6日 フルーツ あえ パン カレー うどん だいずとこぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小5 9.0kcal 24.1g 中7 5.8kcal 30.3g	
9日 ヨーグルト ビビンバ(く) もちむぎ ならたま エネルギー たんぱく質 小5 5.9kcal 26.8g 中7 2.4kcal 32.8g		10日 旬…えんどうごはん さつまあげ えんどう ごはん わかたけじる エネルギー たんぱく質 小5 8.2kcal 20.4g 中7 2.6kcal 32.8g		11日 パンサンス ことうパン とうや豆腐 ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小5 7.0kcal 27.1g 中7 2.0kcal 34.3g		12日 ホキの あまからに ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小5 7.0kcal 26.3g 中7 2.2kcal 32.2g		13日 フレンチ サラダ パン グリンピースの クリームスープ きなこまめ エネルギー たんぱく質 小5 6.6kcal 23.6g 中7 0.8kcal 28.8g	
16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ アーモンド ホキの レモンに パエリアふう まぜごはん しんたまねぎと コーンの スープ エネルギー たんぱく質 小5 6.2kcal 25.4g 中7 1.2kcal 31.2g		17日 旬…しんたまねぎと どらまめのかきあげ いそあえ しんたまねぎと そらまめのかきあげ ごはん ぎょうそめん じる エネルギー たんぱく質 小5 6.4kcal 21.1g 中7 2.1kcal 25.8g		18日 とりにくの マリアソース パン やさいつぶり スープ エネルギー たんぱく質 小5 7.2kcal 27.8g 中7 1.9kcal 34.5g		19日 きわめめの サラダ こざかな もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 22.0g 中7 0.3kcal 26.3g		20日 コーン サラダ こめごはん ひじき スパゲティ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小5 7.5kcal 26.9g 中7 3.0kcal 34.3g	
23日 なつとう すもの ごはん ふたにくと やさいの いためもの エネルギー たんぱく質 小5 7.5kcal 26.9g 中7 2.0kcal 31.9g		24日 たまらん からあげ ごはん たまねぎの みそじる エネルギー たんぱく質 小6 1.7kcal 21.6g 中7 7.5kcal 31.5g		25日 かいそう サラダ パン じゃがいもの ペーコンに エネルギー たんぱく質 小5 5.8kcal 26.3g 中6 9.6kcal 26.3g		26日 味めぐり…愛知県 キャベツのおひたし のり えびのこみあげ ごはん はちはいじる エネルギー たんぱく質 小6 1.0kcal 27.1g 中7 6.3kcal 34.3g		27日 ひじき サラダ ひめむぎパン トマト カレー ビーンズ エネルギー たんぱく質 小6 1.0kcal 27.1g 中7 6.4kcal 33.8g	
30日 「りょう」でくばる あまづつけ こいわしのからあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小5 8.6kcal 26.6g 中7 4.9kcal 33.9g		31日 カラフル ナマル ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小5 8.9kcal 26.7g 中7 6.5kcal 34.3g		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな や さい くだもの かつお えんどうまめ なら そらまめ かわちばんかん たまねぎ 新茶 		あじ 味のめぐり(愛知県) 今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』 は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。			

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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 荖わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) テンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) なら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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
 とれたて感謝の日…松山産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/gakkoukyusyoku.html>
 出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>