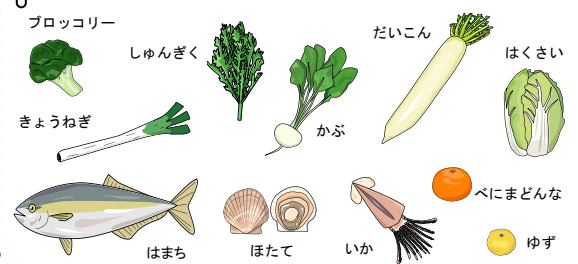
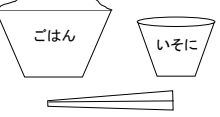
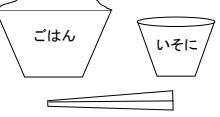
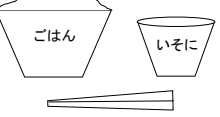
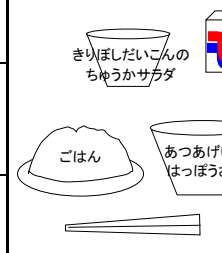
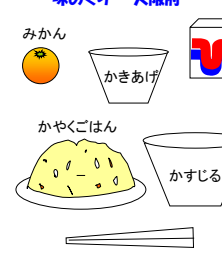
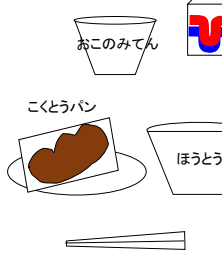
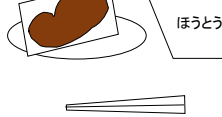
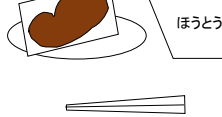
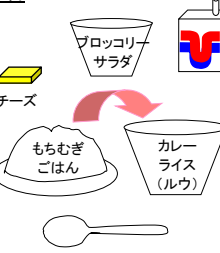
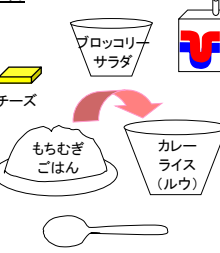
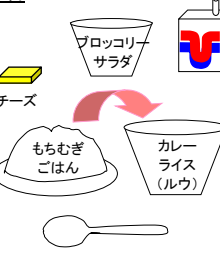
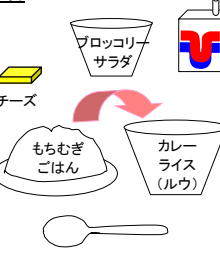
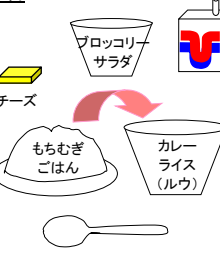
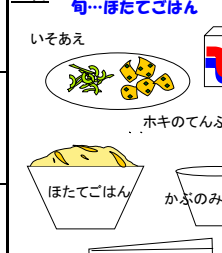
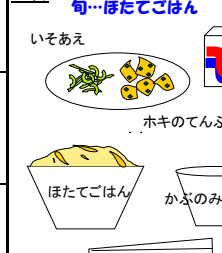
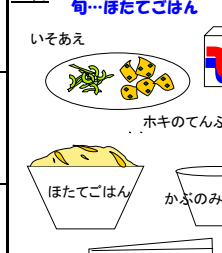
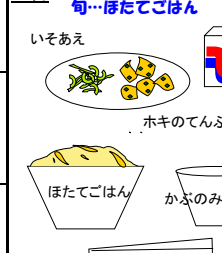
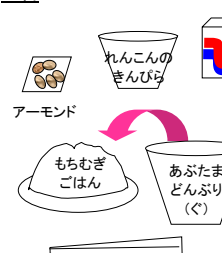
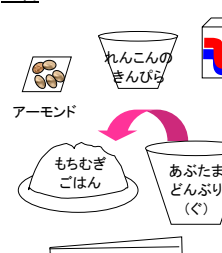
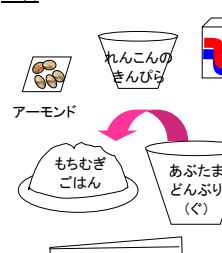
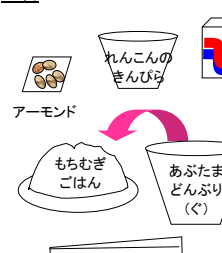
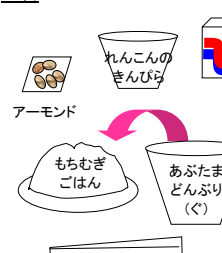
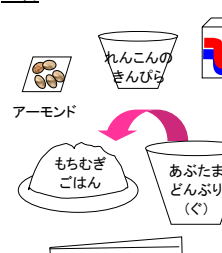
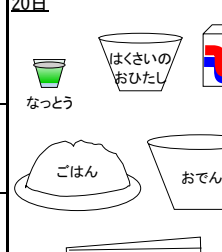
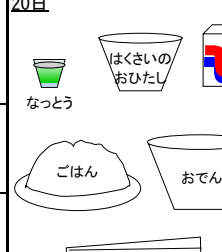
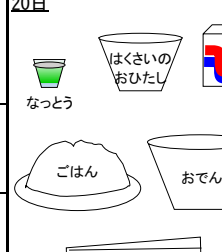
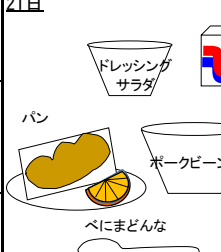
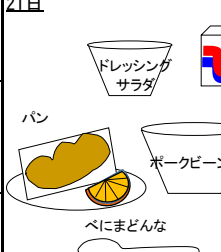
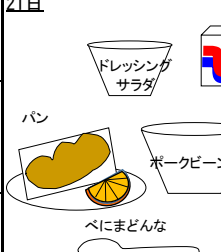
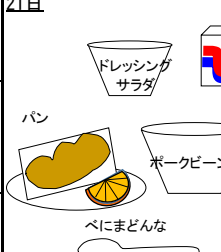
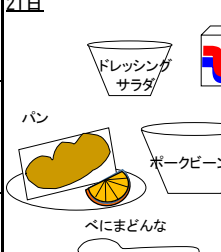
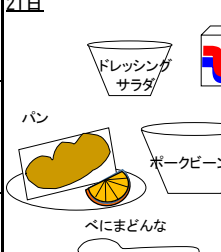


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日											
しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物 		あじ おおさから 味めぐり【大阪府】 				1日		2日											
5日		6日		7日		8日		9日											
アーモンドなます  いかのさらさあげ  ごはん  いそに  エネルギー たんぱく質 小 6 2 1 kcal 2 9 . 7 g 中 7 9 2 kcal 3 7 . 1 g		きりぼしだいごんのちゅうかサラダ  ごはん  あつあげいり  はつぼうさい  エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 6 . 6 g 中 7 3 0 kcal 3 3 . 1 g		いちごゼリー(和気小のみ)  こめこパン  パンプキン  スープ  エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 3 2 . 3 g 中 7 9 6 kcal 4 0 . 0 g		みかん  かきあげ  かやくごはん  かすじる  エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 2 2 . 4 g 中 7 5 2 kcal 2 7 . 5 g		おこのみてん  ことうパン  ほうとう  エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 6 . 7 g 中 7 6 9 kcal 3 2 . 9 g		12日		13日		14日		15日		16日	
チーズ  もちむぎ  ごはん  カレー  ライス(ルウ)  エネルギー たんぱく質 小 6 1 8 kcal 2 2 . 5 g 中 7 7 5 kcal 2 6 . 9 g		いそあえ  ホキのてんぷら  はたてごはん  かぶのみそじる  エネルギー たんぱく質 小 5 6 1 kcal 2 8 . 0 g 中 7 2 2 kcal 3 5 . 3 g		デザート(中学校のみ)  こんぶ  サラダ  ひめむぎパン  クリーム  シチュー  エネルギー たんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 3 . 8 g 中 7 4 1 kcal 2 9 . 0 g		れんこんのきんぴら  アーモンド  もちむぎ  ごはん  あぶたま  どんぶり(ぐ)  エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 2 5 . 7 g 中 7 4 8 kcal 3 2 . 0 g		ハンバーグのソースかけ  こごかな  パン  ほうれんそうの  スープ  エネルギー たんぱく質 小 5 9 5 kcal 2 9 . 1 g 中 7 2 4 kcal 3 4 . 9 g		19日		20日		21日		22日		23日	
行事食…冬至(かぼちゃのどろろ煮)  ゆずふうみづけ  ししゃものからあげ  小2び 中3び  ごはん  かぼちゃの  ぼろけ  エネルギー たんぱく質 小 6 0 0 kcal 2 6 . 2 g 中 7 8 2 kcal 3 3 . 4 g		なつとう  ごはん  おでん  エネルギー たんぱく質 小 5 8 1 kcal 2 6 . 6 g 中 7 2 6 kcal 3 1 . 8 g		ドレッシング  サラダ  パン  ポーク  ビーフ  ペにまどんな  エネルギー たんぱく質 小 6 1 0 kcal 2 8 . 8 g 中 7 6 2 kcal 3 5 . 6 g		デザート(姫山小・清水小のみ)  フライド  チキン  ごはん  やさいたつぷり  スープ  エネルギー たんぱく質 小 6 2 1 kcal 2 7 . 5 g 中 7 8 0 kcal 3 4 . 4 g		くるみあえ  パン  じゃがいもの  ベーコンに  エネルギー たんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 1 . 9 g 中 7 5 3 kcal 2 6 . 9 g		24日		25日		26日		27日		28日	
牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)																			

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(愛媛) 鶏肉(愛媛) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道)
ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森)
京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

<松山市HP>