

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 柚子ふうみづけ まめてつじやくてん ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.1g 中 739kcal 29.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご だいず すりみ ひじき わかめ とうふ じゃこすりみ こめ さとう さといも あぶら さとご ねぎ ゆず もやし たまねぎ にんじん きゅうり かぶ はくさい ごぼう えだまめ	3日 いそあえ ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 576kcal 22.1g 中 747kcal 28.0g	ぎゅうにゅう だいず とりにく とりにく のり こめ ごま あぶら でんぶん じゃがいも さとう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ	4日 だいずとひじきの かきあげ まめパン にゅうめん みかん エネルギー たんぱく質 小 588kcal 21.9g 中 734kcal 27.0g	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず たまご ひじき にぼし まめパン さとう そうめん こむぎ あぶら ねぎ しいたけ だいこん にんじん たまねぎ コーン みかん	5日 きりぼしだいこんの うまに ござかな もちむぎ ごはん ぶたたまご どんぶり エネルギー たんぱく質 小 582kcal 29.6g 中 750kcal 37.4g	ぎゅうにゅう たまご ひらてん ぶたにく あげ とりにく にぼし こめ あぶら もちむぎ こんにやく じゃがいも さとう ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きりぼしだいこん	6日 ホキの フルーツソース こめパン パンプキン スープ エネルギー たんぱく質 小 628kcal 30.4g 中 786kcal 38.0g	ぎゅうにゅう とうにゅう ホキ だいず ベーコン こめパン じゃがいも でんぶん あぶら さとう たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん ピーマン レモン りんご
9日 おひたし とりてん ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 572kcal 26.9g 中 732kcal 33.4g	ぎゅうにゅう ひらてん あげ だいず ひじき とりにく たまご こめ あぶら さとう こんにやく こむぎ にんじん にんにく しょうが こまつな はくさい さやいんげん	10日 さんしよく あげ きりぼしめし とうふのごも あんかけ エネルギー たんぱく質 小 605kcal 25.3g 中 767kcal 31.1g	ぎゅうにゅう こんぶ あげ とりにく とうふ ぶたにく えび こめ さとう あぶら くるごとう じゃがいも しめじ えだまめ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが はくさい こまつな きくらげ さやいんげん かぼちゃ きりぼしだいこん	11日 ドレッシング サラダ パン カレー ビーンズ べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.9g 中 777kcal 35.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいず パン あぶら さとう くるごとう じゃがいも たまねぎ コーン にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり べにまどんな	12日 味めぐり…山梨県 ごまドレッシングサラダ さけのからあげ ごこまいりご はん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.9g 中 778kcal 34.9g	ぎゅうにゅう さけ あげ ぶたにく ぶたにく こめ きしめん はだかむぎ こむぎ もちむぎ でんぶん くるごとう ごま あかまい あぶら みどりまい さとう かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ しいたけ ほうれんそう ブロッコリー	13日 ぶたにくの どりカラフル デザート (県西中のみ) パン ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 573kcal 30.6g 中 780kcal 39.4g	ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく ぶたにく ぶたにく さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ あぶら こめ ココアパウダー だいず たまご ピーマン きょうねぎ えのきたけ しいたけ にんにく たまねぎ しょうが
16日 旬…ぶりとだいこんのあまからに のり ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 571kcal 23.2g 中 723kcal 28.4g	ぎゅうにゅう たまご のり とうふ ぶり こめ でんぶん あぶら さとう ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが だいこん	17日 プロコリー サラダ チーズ 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 606kcal 21.7g 中 757kcal 25.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ さとう もちむぎ くるごとう あぶら じゃがいも たまねぎ コーン にんじん にんにく キャベツ グリンピース プロコリー トマト	18日 いかの さらさあげ みかん ころとうパン ぞうすい エネルギー たんぱく質 小 641kcal 29.6g 中 805kcal 36.8g	ぎゅうにゅう とりにく あげ いか ころとうパン こめ キャベツ でんぶん ねぎ かぶ にんじん しいたけ はくさい しょうが みかん	19日 行事食…冬至 (かぼちゃとさといものあまがらめ) なつとう かぼちゃと さといもの あまがらめ ごはん とりだんご じる エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.2g 中 764kcal 25.5g	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく なつとう ぶたにく こめ さとう さごあぶら ラード パンこ あぶら でんぶん さといも もちむぎ はくさい にんにく こまつな きくらげ にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう しょうが たまねぎ	20日 ハンバーグの ソースかけ ひめむぎパン たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 583kcal 28.2g 中 724kcal 34.9g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ひめむぎパン あぶら じゃがいも でんぶん さとう ラード にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう
23日 アーモンドあえ ししゃもフライ 2び ごはん あすか じる エネルギー たんぱく質 小 597kcal 23.7g 中 729kcal 28.3g	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう みそ かつししゃも(かり) こめ こむぎ あぶら でんぶん パンこ さとう とうきび アーモンド ねぎ にんじん しいたけ はくさい こまつな キャベツ	24日 デザート (清水小・姫山小・ 和氣小・勝山中のみ) カレーピラフ チャウダー エネルギー たんぱく質 小 615kcal 21.2g 中 691kcal 25.1g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく えび とうにゅう ほたて くきわかめ こめ ごま あぶら さといも ごまあぶら さとう にんじん パセリ しめじ キャベツ たまねぎ きゅうり グリンピース	<h1>終業式</h1>		25日 味のめぐり【山梨県】 「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り太めに切った麺をかぼちゃや季節の野菜とともに、みそ仕立ての出汁で煮込んで作ります。「のしれ」「のしこみ」とも呼ばれています。稲作が適さない山間部で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。名前の由来は、山梨県の戦国武将である武田信玄が、自分の刀で食材を切ったことから、「室」の「刀」と書いて「室刀」と名付けられたといわれています。	旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの ぶり プロコリー はくさい ほたて きょうねぎ べにまどんな みかん しゅんぎく いか しょうが だいこん		

豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さけ(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ) 平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) かぶ(愛媛・松山・香川) じゃがいも(北海道・長崎) 里芋(愛媛・九州地方) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島) プロコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・鹿児島) 香川・徳島・青森) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・徳島・長崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) きくらげ(愛媛) 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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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>



<松山市HP>