

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 カリフラワー ブロッコリー ごぼう みずな かに はくさい はれひめ		9日 (中)こざかな ごはん マーボー豆腐 エネルギーたんぱく質 小 6 5 0 kcal 2 7 . 0 g 中 7 4 8 kcal 3 4 . 9 g		10日 かいそう サラダ ことうパン ようふう にこみ (小・中)きなこめ エネルギーたんぱく質 小 5 7 4 kcal 2 5 . 3 g 中 7 2 0 kcal 3 1 . 2 g		11日 行事食…正月（黒豆） (小・中)くろめ えびのてんぷら ごはん うまに エネルギーたんぱく質 小 5 9 5 kcal 2 7 . 1 g 中 7 6 2 kcal 3 3 . 5 g		12日 きわかめの サラダ ひめむぎパン みそラーメン ぎょうざ（幼・小）1こ・（中）2こ エネルギーたんぱく質 小 5 6 0 kcal 2 3 . 1 g 中 7 1 9 kcal 3 0 . 2 g	
15日 「りょう」でくばる キャベツのおひたし こいわしのなんばんに こぎつね ごはん すましじる エネルギーたんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 4 . 5 g 中 7 1 3 kcal 3 0 . 9 g		16日 旬…ブロッコリーサラダ チーズ ブロッコリー サラダ ごはん エッグカレー エネルギーたんぱく質 小 6 2 3 kcal 2 1 . 9 g 中 8 0 3 kcal 2 9 . 3 g		17日 ポイルやさい ホキのオランダあげ ごはん はくさい スープ エネルギーたんぱく質 小 5 6 0 kcal 2 2 . 4 g 中 7 1 4 kcal 2 7 . 3 g		18日 アーモンドあえ (小・中)なっとう もちむぎ ごはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小 6 0 0 kcal 2 5 . 5 g 中 7 5 6 kcal 3 0 . 3 g		19日 きりぼしだいこんの サラダ パン あつあけの ちゅうかいため はれひめ エネルギーたんぱく質 小 5 9 2 kcal 2 7 . 4 g 中 7 4 7 kcal 3 4 . 3 g	
22日 ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ごはん すいとん エネルギーたんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 0 . 2 g 中 7 1 3 kcal 2 5 . 0 g		23日 いそあえ さばのしょうがに ごはん だいこんの みそしる エネルギーたんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 2 . 7 g 中 7 8 4 kcal 2 8 . 9 g		24日 フレンチ サラダ えびピラフ はなやさいの クリームに エネルギーたんぱく質 小 5 5 5 kcal 2 3 . 6 g 中 7 1 6 kcal 3 0 . 5 g		25日 さんしよくあえ たいのしおやき ごはん ごもくに エネルギーたんぱく質 小 5 6 2 kcal 3 0 . 1 g 中 7 1 7 kcal 3 7 . 3 g		26日 えひめけんさんごむぎこを ブレンドしたパンです ごまドレッシング サラダ パン ポークシチュー エネルギーたんぱく質 小 6 2 3 kcal 2 6 . 9 g 中 7 7 8 kcal 3 3 . 5 g	
29日 旬…かに玉汁 チンゲンサイのおひたし ぶたにくのからあげ ごはん かにたま じる エネルギーたんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 5 . 0 g 中 7 3 9 kcal 3 0 . 7 g		30日 味めぐり…愛媛県 ひのかぶなます せんざんき もちむぎ ごはん いよさつま エネルギーたんぱく質 小 5 9 3 kcal 2 4 . 2 g 中 7 5 4 kcal 2 9 . 2 g		31日 ポンカン チリコンカン ごはん やさいたつぶり スープ エネルギーたんぱく質 小 5 9 9 kcal 2 3 . 9 g 中 7 5 7 kcal 2 9 . 4 g		あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。			

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) きわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛)

※（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
…南調理場独自献立※ 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。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/curashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

<松山市HP>