

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日						
<p><b>味めぐり【愛媛県】</b></p> <p>愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。主な産地は大洲市、伊予市、西予市で、中でも伊予市「中山栗」は大粒で上品な甘み特徴です。また、東予地域では、里芋の栽培が盛んで、「伊予美人」や「媛かぐや」という愛媛県オリジナル品種が有名です。松山沖で収穫される「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。給食では、『栗ごはん』『里芋コロッケ』『ひじきの炒め煮』が登場します。</p>										
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>ぶり、さば、こめ(しんまい)、ふゆキャベツ、ほうれんそう、りんご、みかん、れんこん</p>										
<p><b>愛媛県産小麦粉を使用したパン</b></p> <p>14日のコッペパンは、愛媛県産の小麦「せとぎら」をブレンドして作ったパンです。</p>										
<p><b>1日</b></p> <p>なつとう、ごま、ごまずあえ、ごはん、にじやが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	24.3g	中 756kcal	30.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 586kcal	24.3g									
中 756kcal	30.5g									
<p><b>4日</b></p> <p>令和5年度「まつやまこども園選手権」教育長賞受賞作品</p> <p><b>『芋煮&amp;芋炊きカレーうどん』</b></p> <p>東雲小学校の児童が協力して考えました。父親の故郷である山形県の郷土料理『芋煮』と愛媛県の郷土料理『芋炊き』がコラボしました。山形県では、芋煮のしめにカレーうどんを作ります。集団宿泊学習でみんなで作った思い出のカレーライスの美味しさを表現し、里芋は愛媛県産のものにこだわっています。</p>										
<p><b>5日</b></p> <p>やきいも、いかのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	22.8g	中 748kcal	27.6g
エネルギー	たんぱく質									
小 606kcal	22.8g									
中 748kcal	27.6g									
<p><b>6日</b></p> <p>ヨーグルト、サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	22.3g	中 792kcal	26.7g
エネルギー	たんぱく質									
小 614kcal	22.3g									
中 792kcal	26.7g									
<p><b>7日</b></p> <p>えびのこみあげ、パン、みそチゲ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>33.3g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>41.4g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	33.3g	中 764kcal	41.4g
エネルギー	たんぱく質									
小 615kcal	33.3g									
中 764kcal	41.4g									
<p><b>8日</b></p> <p>かわり、きんぴら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	24.4g	中 725kcal	30.6g
エネルギー	たんぱく質									
小 561kcal	24.4g									
中 725kcal	30.6g									
<p><b>11日</b></p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <p>ひじきのいために、さといもコロッケ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>20.3g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>25.9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	20.3g	中 782kcal	25.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 587kcal	20.3g									
中 782kcal	25.9g									
<p><b>12日</b></p> <p>まつやまこども園選手権…いもに&amp;いもたきカレーうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 792kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質									
小 618kcal	25.0g									
中 792kcal	31.3g									
<p><b>13日</b></p> <p>旬…れんこんのそぼろ煮、ぶりの竜田揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	27.1g	中 788kcal	33.4g
エネルギー	たんぱく質									
小 618kcal	27.1g									
中 788kcal	33.4g									
<p><b>14日</b></p> <p>えびめけんさん、こむぎこをブレンドしたパン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.8g	中 728kcal	30.7g
エネルギー	たんぱく質									
小 581kcal	24.8g									
中 728kcal	30.7g									
<p><b>15日</b></p> <p>ちくわのてんぷら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	23.5g	中 785kcal	29.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 619kcal	23.5g									
中 785kcal	29.5g									
<p><b>18日</b></p> <p>かふう、サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	23.6g	中 717kcal	29.0g
エネルギー	たんぱく質									
小 562kcal	23.6g									
中 717kcal	29.0g									
<p><b>19日</b></p> <p>たンドリー、チキン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	24.9g	中 735kcal	29.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 588kcal	24.9g									
中 735kcal	29.9g									
<p><b>20日</b></p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	26.4g	中 752kcal	33.8g
エネルギー	たんぱく質									
小 578kcal	26.4g									
中 752kcal	33.8g									
<p><b>21日</b></p> <p>こんぶ、サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	25.2g	中 776kcal	31.6g
エネルギー	たんぱく質									
小 611kcal	25.2g									
中 776kcal	31.6g									
<p><b>22日</b></p> <p>行事食…和食の日(みそ汁)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	22.6g	中 758kcal	28.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 580kcal	22.6g									
中 758kcal	28.5g									
<p><b>25日</b></p> <p>チキンチキン、ごぼう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	22.7g	中 762kcal	29.0g
エネルギー	たんぱく質									
小 610kcal	22.7g									
中 762kcal	29.0g									
<p><b>26日</b></p> <p>ホキのピラッパ、きのこピラッパ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.2g	中 773kcal	31.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 608kcal	25.2g									
中 773kcal	31.5g									
<p><b>27日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.0g	中 733kcal	30.0g
エネルギー	たんぱく質									
小 573kcal	24.0g									
中 733kcal	30.0g									
<p><b>28日</b></p> <p>チリコンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	27.6g	中 739kcal	33.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 596kcal	27.6g									
中 739kcal	33.9g									
<p><b>29日</b></p> <p>アーモンドあえ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	26.3g	中 752kcal	32.4g
エネルギー	たんぱく質									
小 589kcal	26.3g									
中 752kcal	32.4g									

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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>

