



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g		2日 ホキのマリネ きのこピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.0g 中 802kcal 31.5g		3日 ぶんかひ 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g		4日 なつとう ごまあえ ごはん じゃがいもの そばろに エネルギー たんぱく質 小 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g		5日 たまごなし ドレッシング ポテト サラダ えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.7g 中 757kcal 36.5g	
8日 だいずとひじきの かきあげ もちむぎ ごはん ぎゅうにの たまごじ どんぶり (く) エネルギー たんぱく質 小 624kcal 23.6g 中 804kcal 29.8g		9日 しらすの ナムル 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 624kcal 28.5g 中 788kcal 34.6g		10日 みかん カミカミ あげ ごはん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 636kcal 21.4g 中 785kcal 25.8g		11日 ポイルやさい アーモンド ごはん みそする エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.9g 中 805kcal 32.5g		12日 ごまドレッシング サラダ こめこパン きなこめ (小中のみ) エネルギー たんぱく質 小 645kcal 29.1g 中 808kcal 36.3g	
15日 ひじきときりぼしだいこん のあえもの さけのたつたあげ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.4g 中 756kcal 31.2g		16日 いかの さらさあげ まぜがかし のつべいじる エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.8g 中 802kcal 33.0g		17日 あまずつけ みかん ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.4g 中 770kcal 29.4g		18日 ヨーグルト こんぶ サラダ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 688kcal 24.0g 中 867kcal 29.7g		19日 えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。 パン たいの ごうみあげ はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.0g 中 800kcal 32.9g	
22日 行事食…和食の日 すもの とりてん ごはん キャベツの みそする エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.7g 中 763kcal 32.8g		23日 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.3g 中 772kcal 29.4g		24日 にくだんごの あますに ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.3g 中 772kcal 29.4g		25日 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ ししゃものからあげ (幼)1び (小)2び (中)3び ごはん れんこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.2g 中 792kcal 29.3g		26日 しょうゆ ドレッシングサラダ ひめむぎパン りんご エネルギー たんぱく質 小 681kcal 27.6g 中 834kcal 34.0g	
29日 味めぐり…山口県 あおなのひたし はものてんぶら ごはん おおひらじる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.9g 中 763kcal 33.1g		30日 つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.1g 中 816kcal 32.9g		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さば れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ りんご みかん		味めぐり【山口県】 あじ やまぐちけん 今月の味めぐり献立は、山口県東部の郷土料理『大平汁』です。 『大平汁』は、お祝いの席などで食べられる料理で、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平」（おおひら）と呼ばれるようになったと言われています。直径39cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。 また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」・下関の「ふぐ」・防府市の「天神はも」などが有名です。		愛媛県産小麦粉を 使用したパン 19日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。 地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。	

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) はも(愛媛) さば(東北) ししゃも(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) 大豆(北海道・愛知)
じゃがいも(北海道) かぼちゃ(ニュージーランド・北海道・トンガ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取・茨城) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野) ほうれん草(愛媛・徳島・熊本・福岡・鳥取) にんじん(北海道・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島)
たまねぎ(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たけのこ(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) まいたけ(福岡・香川・新潟) しいたけ(日本) わかめ(宮城)

※ (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
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。

※ 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>