


| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|--|---|
| <p>2日</p> <p>「りょう」でくばる あまぎつけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.5 kcal 27.8 g 中7 7.1 kcal 35.2 g</p> | <p>3日</p> <p>けん ぼう き ねん び 憲法記念日</p> | <p>4日</p> <p>みどりの日</p> | <p>5日</p> <p>こどもの日</p> | <p>6日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おひたし</p> <p>たいのころもあげ</p> <p>ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.8 kcal 26.0 g 中7 5.3 kcal 32.6 g</p> |
| <p>9日</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.7 kcal 21.6 g 中7 8.2 kcal 27.6 g</p> | <p>10日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6 kcal 25.0 g 中7 3.9 kcal 32.2 g</p> | <p>11日</p> <p>しそひじき ホキのあまからに</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.5 kcal 27.0 g 中7 9.8 kcal 33.0 g</p> | <p>12日 旬…ぞらめ入りクリームスープ</p> <p>フルーツ あえ</p> <p>こくとうパン そらめ入りクリームスープ</p> <p>きなこまめ(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 3.4 kcal 24.4 g 中7 9.8 kcal 30.0 g</p> | <p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>さつまあげ</p> <p>えんどうごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.0 kcal 20.8 g 中7 1.4 kcal 25.5 g</p> |
| <p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>のり</p> <p>しんたまねぎのかきあげ</p> <p>ごはん きよそうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.7 kcal 20.8 g 中7 5.4 kcal 25.4 g</p> | <p>17日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>だいずとこにぼしのあげに</p> <p>ごはん カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.0 kcal 20.2 g 中7 0.1 kcal 24.9 g</p> | <p>18日</p> <p>すもの</p> <p>(中)なつとう</p> <p>ごはん ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 4.6 kcal 24.2 g 中7 3.2 kcal 32.9 g</p> | <p>19日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こざかな</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6 kcal 23.5 g 中7 0.2 kcal 27.9 g</p> | <p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>アーモンド ホキのレモンに</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.0 kcal 26.3 g 中7 2.9 kcal 32.5 g</p> |
| <p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>たまねぎからあげ</p> <p>ごはん たまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.0 kcal 25.4 g 中8 4.0 kcal 30.3 g</p> | <p>24日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレーピーズ</p> <p>トマト(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.1 kcal 27.1 g 中7 6.8 kcal 33.9 g</p> | <p>25日</p> <p>ヨーグルト ビビンバ(く)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8 kcal 27.9 g 中7 4.8 kcal 34.3 g</p> | <p>26日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ひじきスパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 27.1 g 中7 3.2 kcal 34.3 g</p> | <p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん はちはじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1 kcal 26.7 g 中7 1.8 kcal 33.3 g</p> |
| <p>30日</p> <p>のり カラフルナムル</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 27.7 g 中7 6.6 kcal 35.3 g</p> | <p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.3 kcal 26.1 g 中7 3.5 kcal 33.1 g</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお たらこ えんどうまめ そらめ 新茶</p> | | |

味めぐり(愛知県)

今月の味めぐり献立は「愛知県」です。

『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。



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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)

大豆(北海道・日本) 押しもち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)

たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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(8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


とれたて感謝の日…松山産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/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>