

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さば、ほうれんそう、れんこん、りんご、みかん、ふゆキャベツ、こめ(しんまい)	1日 きわかめのサラダ、ごはん、ようふみにこみ エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2 g 中 7.1 kcal 2.7 g	2日 みかん、かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5 g 中 7.7 kcal 3.2 g	3日 ぶんかひ 文化の日 ごはん、きゅうり、たまねぎ	4日 りんご、いかのからあげ、ごはん、チャンポン エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.7 g 中 7.1 kcal 3.3 g
7日 味めぐり...奈良県 ホキ、たつたあげ、ならちやめし、あすかじる エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.3 g	8日 わかどりのコーンフレークあげ、ごはん、はくさいとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.9 g 中 7.1 kcal 3.6 g	9日 しょうゆドレッシングサラダ、ヨーグルト、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 6.4 kcal 2.7 g 中 8.1 kcal 2.8 g	10日 コーンサラダ、こめこパン、きのこシチュー、こぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.7 g 中 7.1 kcal 3.3 g	11日 旬...れんこんのうま煮 しそひきあえ、ごはん、れんこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.2 g 中 7.6 kcal 2.7 g
14日 かわりきんびら、みかん、ごはん、おやこに エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.8 g 中 7.9 kcal 3.4 g	15日 スイートポテト、えびのチリソース、ちゅうかふうまぜごはん、ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.7 g 中 8.5 kcal 3.5 g	16日 おひたし、れんこんチップス、くりごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2 g 中 7.1 kcal 2.7 g	17日 えひめけんこむぎこをブレンドしたパンです、パン、カラフルナムル、あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ、だんごかりんとう エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.9 g 中 7.4 kcal 3.6 g	18日 ゆずふうみづけ、たいのこみあげ、ごはんとつべいじる エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5 g 中 7.2 kcal 3.1 g
21日 行事食...和食の日 だいこんのすもの、さばのしょうがに、ごはん、キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.1 g 中 7.4 kcal 2.7 g	22日 ホキのピラカフル、チキンピラフ、ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.4 kcal 3.4 g	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 ごはん、きゅうり、たまねぎ	24日 フレンチサラダ、パン、カレービーンズ、りんご エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 7.8 kcal 3.3 g	25日 キャベツのおひたし、ぶたにくのかりんあげ、もちむぎごはん、ぎょうめんじる エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.7 kcal 3.2 g
28日 アーモンドあえ、なっとう、ごはん、じゃがいもそばろに エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.1 g	29日 かいそうサラダ、ことうパン、ししゃもフライ【幼小1び・中2び】 エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.4 g 中 7.7 kcal 3.1 g	30日 ごまあえ、きりぼしめし、すいとん エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2 g 中 7.1 kcal 2.7 g	味めぐり【奈良県】 今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。 『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになりました。そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。 愛媛県産小麦粉を使用したパン 17日のコッペンパンは、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。	

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐(あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) 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(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くわかめ(徳島) 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】  
※ 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  
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。  
松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>  
出典:農林水産省 [https://www.maff.go.jp/1/keikaku/syokubunka/k/ryouri/search\\_menu/index.html](https://www.maff.go.jp/1/keikaku/syokubunka/k/ryouri/search_menu/index.html)  
使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」  
©松山市HP