

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 ポンカン はれひめ		だい がっ き し ぎょう し き 第3学期 始業式		ごまドレッシング サラダ ごはん エッグカレー エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.5g 中 789kcal 29.3g		ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく にぼし ごま かきあげ ごはん うまに エネルギー たんぱく質 小 613kcal 21.1g 中 781kcal 25.5g		ぎゅうにゅう とりにく くろまめ にぼし さとう こんにやく でんぶん さといも さつまいも れんこん ごぼう にんにく さやいんげん たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.9g 中 758kcal 31.0g		ぎゅうにゅう みそ ぶたにく くわかくめ こめこ あぶら ちゅうかさ でんぶん さとう ごま コーン キャベツ しょうが きくらげ にんにく もやし にんじん ポスカン エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.9g 中 758kcal 31.0g	
15日 キャベツのおひたし こいわしのなんばんに「りょう」でくばる こぎつね ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.5g 中 713kcal 30.9g		16日 ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ ごま あぶら さとう でんぶん にんじん えだまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ ゆず キャベツ エネルギー たんぱく質 小 572kcal 26.6g 中 732kcal 32.7g		17日 ぎゅうにゅう チーズ ホキの オランダあげ ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら しいたけ きゅうり キャベツ だいこん しょうが にんにく にんじん エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.2g 中 741kcal 31.0g		18日 ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご ごま じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パセリ きくらげ ちくわのいそべあげ もちむぎ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.0g 中 768kcal 29.6g		19日 ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご さとう こむぎこ アーモンド じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ ちくわ ジャム チリコン カン パン はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.6g 中 739kcal 34.6g			
22日 ぎゅうにゅう とりにく たまご すりみ いか あおのり たまご なつとう こめ さといも すいとん あぶら ねぎ だいこん はくさい にんじん べにしょうが キャベツ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.5g 中 781kcal 29.4g		23日 ぎゅうにゅう だいず みそ あげどうふ さば のり 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 602kcal 22.7g 中 784kcal 28.9g		24日 旬…ブロッコリー・サラダ ポスカン ごま じゃがいも さとう ねぎ にんじん だいこん しょうが ほうれんそう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 606kcal 22.0g 中 765kcal 27.3g		25日 ぎゅうにゅう ぶたにく ごま くろざとう あぶら じゃがいも さとう にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー トマトジュース ブロッコリー キャベツ さんしよくあえ たいのころもあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 587kcal 27.6g 中 750kcal 34.1g		26日 ぎゅうにゅう だいず とりにく こんぶ ひらてん たまご たい こめ あぶら こんにやく さとう こむぎこ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです フレンチ サラダ パン はなやさいの クリームに いちご エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.2g 中 714kcal 31.9g			
29日 旬…かに玉汁 チンゲンさいのおひたし 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 580kcal 25.0g 中 741kcal 30.9g		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 593kcal 24.2g 中 754kcal 29.2g		31日 ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず きなこと ポークウインナー ごま こめこ もちむぎ こんにやく あぶら さとう ねぎ しょうが ひのかぶづけ だいこん かいそう サラダ パン ようふう にこみ 【小・中のみ】きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 562kcal 26.3g 中 711kcal 32.7g		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。 愛媛県産小麦粉を使用したパン 26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。					

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) くわがめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポスカン(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

※ 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/kyusuyoku/gakkoukyusuyoku.html>



＜松山市HP＞