

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日		3日		4日		5日		6日	
しぎょうしき 始業式		フレンチ サラダ パン ソース スパゲッティ なし		キャベツのおひたし さばのみそに ごはん いそに		フルーツ あえ パン とろだんご スープ ジャーマンポテト		かきあげ きりぼしめし さといもの みそしる	
エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.3g 中 718kcal 30.2g		エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.3g 中 718kcal 30.2g		エネルギー たんぱく質 小 618kcal 29.0g 中 803kcal 37.2g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.7g 中 735kcal 28.8g		エネルギー たんぱく質 小 569kcal 21.5g 中 720kcal 26.3g	
9日		10日		11日		12日		13日	
とりにくのマリネ ごはん ピーマン ピーマン		かわり きんぴら のむヨーグルト もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり (ぐ)		ホキの からあげ キムチごはん にらたま スープ		かいそう サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ		行事食…お月見(いもたき) すもの おつきみ ゼリー ししゃものからあげ (幼)1び(小)2び(中)3び ごはん いもたき	
エネルギー たんぱく質 小 568kcal 23.6g 中 732kcal 29.6g		エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.8g 中 756kcal 34.5g		エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.4g 中 759kcal 35.5g		エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.9g 中 740kcal 33.0g		エネルギー たんぱく質 小 569kcal 21.8g 中 745kcal 27.6g	
松山市ホームページ 学校給食のレシピ紹介		17日		18日		19日		20日	
『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など 今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。 ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。 ～現在公開中・公開予定のレシピ～ ★春キャベツのポトフ ★新たなまねぎのみそ汁 ★麻婆なす 今後も追加予定です。 お楽しみに！ ＜松山市HP＞		わかどりの すだちあえ ごはん タイビーエン		こうや豆腐の あげに ごはん ぶたじる		コーン サラダ パン クリーム シチュー ぶどう 「りょう」でくばる		ぶたにくの マリナソース ごはん ミニストローネ	
エネルギー たんぱく質 小 642kcal 27.0g 中 819kcal 34.0g		エネルギー たんぱく質 小 581kcal 20.2g 中 761kcal 25.3g		エネルギー たんぱく質 小 620kcal 21.5g 中 781kcal 26.1g		エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.4g 中 727kcal 28.6g		エネルギー たんぱく質 小 567kcal 21.7g 中 729kcal 26.9g	
30日		24日		25日		26日		27日	
あまづけ いかのさらさあげ ごはん にくじゃが		しょうゆ ドレッシング サラダ もちむぎ ごはん シーフード カレー (ルウ)		旬…はものてんぷら いそあえ ごはん けんちん じる		こんにやく サラダ パン ようふう にこみ (小・中のみ)だいずいりこ		味めぐり…徳島県 おひたし ホキのころもあげ さつまいも ごはん わかめじる	
エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.4g 中 766kcal 31.4g		エネルギー たんぱく質 小 581kcal 20.2g 中 761kcal 25.3g		エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.1g 中 767kcal 33.3g		エネルギー たんぱく質 小 575kcal 27.3g 中 723kcal 34.2g		エネルギー たんぱく質 小 576kcal 23.3g 中 722kcal 28.3g	
旬の魚・野菜・果物		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		味めぐり…徳島県		味めぐり…徳島県		味めぐり…徳島県	
徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。 さつまいも「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとして います。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。 また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。 給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。		徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。 さつまいも「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとして います。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。 また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。 給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。		徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。 さつまいも「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとして います。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。 また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。 給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。		徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。 さつまいも「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとして います。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。 また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。 給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。		徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。 さつまいも「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとして います。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。 また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。 給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。	

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐(あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本)
さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・北海道・長野・松山・福島) ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川)
たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パイナップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さといも(愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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品】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。
※ 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>