

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、あられ揚げ) キャベツのおひたし たいのあられあげ ちらしずし わかめじる エネルギー たんぱく質 小 623kcal 24.6g 中 778kcal 29.8g	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ たい こめ あぶら さとう こめこ こむぎこ あられ しいたけ しょうが にんじん キャベツ さやいんげん ごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ	4日 アーモンド あえ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.6g 中 740kcal 27.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ アーモンド さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.3g 中 727kcal 31.8g	5日 行事食…卒業祝い (赤飯) ポイルやさい ポイル チキンカツ せきはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.3g 中 727kcal 31.8g	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりこ パンこ もちこめ こむぎこ さとう あぶら あぶら ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 563kcal 23.1g 中 715kcal 28.8g	6日 だいこん サラダ パン ひじき スパゲッティ ポテトチップ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 23.1g 中 715kcal 28.8g	ぎゅうにゅう とりこ ひじき ひらてん あげ パン あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも えのきたけ さやいんげん にんじん たまねぎ きゅうり だいこん エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.5g 中 744kcal 28.9g	7日 愛媛MPコラボ給食 スパイシー親子煮 カラフル ナムル ごはん スパイシー おやこに エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.5g 中 744kcal 28.9g	ぎゅうにゅう たまご だいず とりこ ぶたにく ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり コーン きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.5g 中 744kcal 28.9g
10日 コンブ サラダ チーズ もちむぎ ごはん チキンカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.4g 中 799kcal 26.1g	ぎゅうにゅう とりこ コンブ チーズ こめ ごまあぶら もちむぎ ごま くろざとう さとう あぶら じゃがいも にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ コーン だいこん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.1g 中 747kcal 29.0g	11日 味めぐり…滋賀県 デコボン なます ごはん じゅんじゅん エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.1g 中 747kcal 29.0g	ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにゅう こめ ごま さとう あぶら こんにやく ふ たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ だいこん ゆず エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.2g 中 745kcal 32.6g	12日 愛媛MP応援給食 MPもってパワー! もりもりごはん レモンふうみづけ MPもってパワー! もりもりごはん こまつなの みそじる エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.2g 中 745kcal 32.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき だいず あげ とうふ とりこ こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも にんじん こまつな キャベツ レモン だいこん しょうが エネルギー たんぱく質 小 596kcal 25.2g 中 746kcal 30.9g	13日 しょうゆ ドレッシング サラダ パン クリーム シチュー (小・中のみ) だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 596kcal 25.2g 中 746kcal 30.9g	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ベーコン にぼし わかめ パン あぶら じゃがいも さとう くろざとう グリーンピース にんじん たまねぎ こまつな はくさい エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.6g 中 744kcal 28.7g	14日 ごまずあえ ししゃものからあげ (幼)1び・(小)2び・(中)3び ごはん ひじきの いために エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.6g 中 744kcal 28.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ひじき あげ かつおししゃも(かぶり) こめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま こんにやく さやいんげん にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.6g 中 744kcal 28.7g
17日 こまつなのおひたし いかのからあげ ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 616kcal 29.7g 中 789kcal 36.7g	ぎゅうにゅう みそ いか あげとうふ ぶたにく こめ こむぎこ こんにやく あぶら さとう でんぶん きくらげ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.2g 中 779kcal 35.8g	18日 かいそう サラダ パン カレーピーズ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.2g 中 779kcal 35.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず とさかのり くきわかめ こんぶ パン ごまあぶら あぶら くろざとう じゃがいも さとう たまねぎ にんじん にんにく キャベツ だいこん きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 631kcal 22.8g 中 790kcal 28.0g	19日 ポイルキャベツ みつばいりかきあげ ごこまい いりごはん きつね うどん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 22.8g 中 790kcal 28.0g	ぎゅうにゅう とりこ にぼし あげ えび たまご こめ みどりまい はだかむぎ さとう もちむぎ うどん くろまい こむぎこ あかまい あぶら しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ みつば キャベツ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 22.8g 中 790kcal 28.0g	20日 愛媛MP × 学校給食 コラボ給食 スパイシー親子煮 MPもってパワー! もりもりごはん カレー粉でしっかりと下味を つけたひき肉が、やさしい親子 煮の味を、スパイシーに変化し てくれます。 もりもりご飯を食べて、全員 野球で夢をつかみとってください! (湯山中 軟式野球部より) 免疫力がアップする豚肉、鉄 分やカルシウムが多いひじきと 油揚げを入れました。 マンダリンパイレーツを応援し ています! (東雲小 1年生より)	21日 小学校のみ おいわい デザート さけの レモンあえ うめごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 568kcal 26.1g 中 725kcal 32.3g	ぎゅうにゅう たまご とうふ さけ こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう うめ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン エネルギー たんぱく質 小 568kcal 26.1g 中 725kcal 32.3g	
24日 ホキの ピリカラフル ごはん ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.6g 中 734kcal 30.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ホキ こめ さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん あぶら もやし ねぎ きょうねぎ にんにく にんじん たけのこ しいたけ ピーマン コーン エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.6g 中 734kcal 30.7g	旬の魚・野菜・果物 たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール	味めぐり【滋賀県】 滋賀県は、県の総面積の約6分の1をしめる「琵琶湖」があり、豊富な水資源に恵まれています。そのため、稲作が盛んな上に、野菜、豆、芋など多くの農作物を生産しています。 また、琵琶湖では、「琵琶湖八珍」と呼ばれる、ビワマス、コアユ、ハス、ホンモロコ、ニゴロブナ、スジエビ、ゴリ、イサザが生息しています。 『じゅんじゅん』は、牛肉や鶏肉、琵琶湖で獲れた魚介、旬の野菜などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。 この名前は、具材を鍋で煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。						

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・アメリカ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・和歌山・広島・長崎) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・松山・群馬・熊本) だいこん(長崎・熊本・大分・鹿児島・愛媛・香川) ごぼう(北海道・青森・岡山) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎・松山) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・兵庫) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛・松山) レモン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(宮城) こんぶ(北海道) 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

※ 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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

