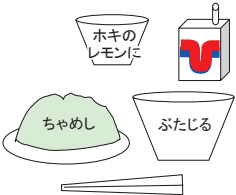
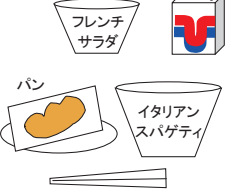
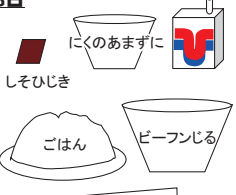
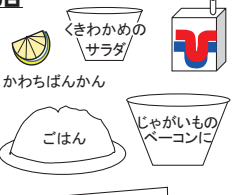
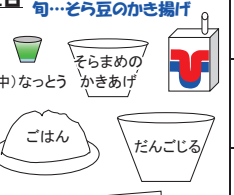
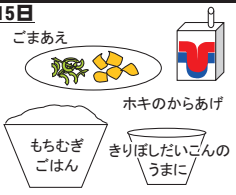
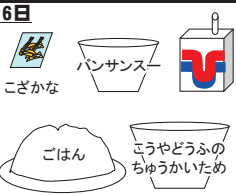
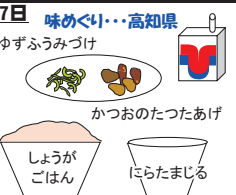
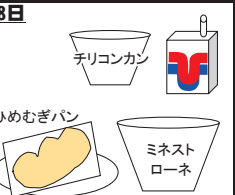
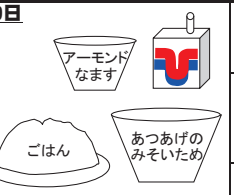
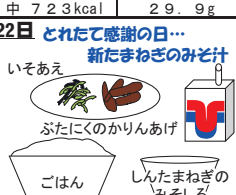
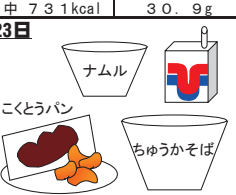
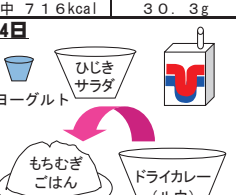
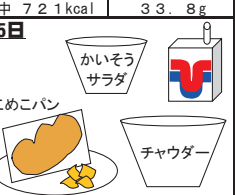
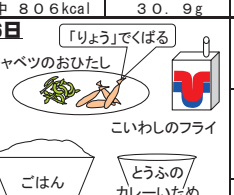
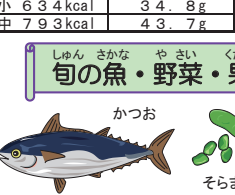
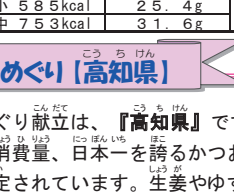


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 行事食…八十八夜(茶飯)  ホキの レモンに あげ ちやめし ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 1 kcal 2 4 . 3 g 中 7 1 8 kcal 2 9 . 9 g		2日  フレンチ サラダ パン イタリアン スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 2 . 2 g 中 7 2 5 kcal 2 7 . 7 g		3日  けん ぼう き ねん び 憲法記念日		4日  ひ みどりの日		5日  ひ こどもの日	
8日  にくのあまずに しそひじき ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 5 8 0 kcal 2 1 . 9 g 中 7 3 7 kcal 2 7 . 0 g		9日  くわがめの サラダ かわちばんかん ごはん じゃがいもの ベーコンに エネルギー たんぱく質 小 6 1 5 kcal 1 7 . 6 g 中 7 8 2 kcal 2 1 . 4 g		10日 旬…えんどうごはん  ポイルキャベツ えんどうごはん わかめじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 2 7 . 1 g 中 7 1 8 kcal 2 6 . 9 g		11日  ドレッシング サラダ パン ようふう にこみ きなこめ エネルギー たんぱく質 小 5 7 2 kcal 2 7 . 1 g 中 7 1 2 kcal 3 2 . 6 g		12日 旬…そら豆のかき揚げ  そら豆の かき揚げ ごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 2 kcal 2 1 . 2 g 中 7 9 1 kcal 2 9 . 5 g	
15日  ごまあえ ホキのからあげ もちむぎ ごはん きりぼしだいこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 4 . 4 g 中 7 2 3 kcal 2 9 . 9 g		16日  パンサンス ごまあえ ごはん こうやどうふの ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 6 1 5 kcal 2 4 . 6 g 中 7 3 1 kcal 3 0 . 9 g		17日 味めぐり…高知県  ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうが ごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 1 kcal 2 4 . 4 g 中 7 1 6 kcal 3 0 . 3 g		18日  チリコンカン ひめむぎパン ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 2 7 . 3 g 中 7 2 1 kcal 3 3 . 8 g		19日  アーモンド なます ごはん あつあけの みそいため エネルギー たんぱく質 小 6 4 1 kcal 2 5 . 2 g 中 8 0 6 kcal 3 0 . 9 g	
22日 とれたて感謝の日… 新たまねぎのみそ汁  いそあえ ぶたにくのかりんあげ ごはん しんたまねぎの みそじる エネルギー たんぱく質 小 6 3 7 kcal 2 5 . 2 g 中 8 0 0 kcal 3 0 . 5 g		23日  ナムル こくとうパン ちゅうかそば とりてん エネルギー たんぱく質 小 6 1 6 kcal 3 0 . 9 g 中 7 9 9 kcal 3 9 . 9 g		24日  ひじき サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん ドライカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 5 0 kcal 2 6 . 2 g 中 8 0 9 kcal 3 1 . 8 g		25日  かいそう サラダ こめこパン チャウダー ホキのころもあげ エネルギー たんぱく質 小 6 3 4 kcal 2 4 . 8 g 中 7 9 3 kcal 4 3 . 7 g		26日 「りょう」でくばる  キャベツのおひたし こいわしのフライ ごはん とうふの カレーいため エネルギー たんぱく質 小 5 8 5 kcal 2 5 . 4 g 中 7 5 3 kcal 3 1 . 6 g	
29日  かわり きんぴら ごはん おやこ どんぶり (く) エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 5 . 4 g 中 7 3 9 kcal 3 2 . 1 g		30日  じゃがいもといかの ケチャップいため ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 5 7 2 kcal 2 3 . 3 g 中 7 2 3 kcal 2 8 . 2 g		31日  こまつなのおひたし えびのころみあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 5 8 5 kcal 3 0 . 0 g 中 7 4 7 kcal 3 6 . 9 g		旬の魚・野菜・果物  かつお そらめ たまねぎ かわちばんかん えんどうめ にら 新茶 あじ こまつな えび ごもくに パセリ しょうが こまつな キャベツ		味めぐり【高知県】  今月の味めぐり献立は、『高知県』です。 高知県は、消費量、日本一を誇るかつおの産地 で県魚にも指定されています。生姜やゆずの栽培 も盛んに行われています。給食では、高知県の特 産品を使って『しょうがご飯』『かつお の竜田揚げ』『ゆず風味漬け』にしています。	

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かつお(長崎) たい(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐、あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮崎・日本) きわめ(徳島・日本) ひじき(松山)