

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																
<p>2日</p> <p>チンゲンサイのおひたし かきあげ きりぼしめし かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 2kcal 2.1. 7g 中 7.1 8kcal 2.6. 7g</p>	<p>3日</p> <p>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(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 7kcal 2.7. 8g 中 7.5 6kcal 3.4. 5g</p>	<p>4日</p> <p>いかのさらさあげ パイナップル ごはん タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 5kcal 2.6. 4g 中 7.8 5kcal 3.3. 3g</p>	<p>5日</p> <p>あまずづけ ホキのころもあげ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.5. 7g 中 7.5 2kcal 3.1. 5g</p>	<p>6日</p> <p>こんにやくサラダ パン クリームシチュー なし(ほうすい)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 2kcal 2.2. 7g 中 7.1 1kcal 2.7. 9g</p>	<p>9日</p> <p>キャベツのおひたし さばのみそに ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 8kcal 2.9. 0g 中 8.0 3kcal 3.7. 2g</p>	<p>10日</p> <p>ぶたにくのマリアナス ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 7kcal 2.1. 7g 中 7.2 9kcal 2.6. 9g</p>	<p>11日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ アーモンド もちむぎごはん シーフードカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.0. 2g 中 7.6 1kcal 2.5. 3g</p>	<p>12日</p> <p>味めぐり…徳島県 おひたし さつまいもごはん わかめ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 3kcal 2.3. 6g 中 7.7 0kcal 2.8. 9g</p>	<p>13日</p> <p>カラフルナムル パン ソーススパゲッティ ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 7kcal 2.5. 1g 中 7.5 2kcal 3.1. 4g</p>	<p>17日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>すもの ししゃものからあげ 小2び・中3び ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 9kcal 2.1. 8g 中 7.4 5kcal 2.7. 6g</p>	<p>18日</p> <p>こうや豆腐のあげに ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 2kcal 2.0. 8g 中 7.3 3kcal 2.5. 4g</p>	<p>19日</p> <p>ごまあえ さけのおこうやき しょうゆめし けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.9. 7g 中 7.0 8kcal 3.7. 1g</p>	<p>20日</p> <p>フルーツあえ パン とろだんごスープ ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.3. 7g 中 7.3 5kcal 2.8. 8g</p>	<p>24日</p> <p>ごまドレッシングサラダ ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.2. 5g 中 7.1 4kcal 2.7. 5g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくのマリネ ひめむぎパン ビーフじる だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 7kcal 3.2. 5g 中 7.7 0kcal 4.1. 3g</p>	<p>26日</p> <p>ホキのからあげ キムチごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.8. 4g 中 7.6 4kcal 3.5. 4g</p>	<p>27日</p> <p>かいそうサラダ パン ポークビーンズ なし(あきづき)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 2.7. 7g 中 7.6 0kcal 3.4. 1g</p>	<p>30日 旬…はものからあげ</p> <p>しそじきあえ はものからあげ ごはん さいいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.5. 0g 中 7.6 4kcal 3.0. 4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>	<p>味めぐり【徳島県】</p> <p>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。</p>
<p>9日</p> <p>キャベツのおひたし さばのみそに ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 8kcal 2.9. 0g 中 8.0 3kcal 3.7. 2g</p>	<p>10日</p> <p>ぶたにくのマリアナス ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 7kcal 2.1. 7g 中 7.2 9kcal 2.6. 9g</p>	<p>11日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ アーモンド もちむぎごはん シーフードカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.0. 2g 中 7.6 1kcal 2.5. 3g</p>	<p>12日</p> <p>味めぐり…徳島県 おひたし さつまいもごはん わかめ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 3kcal 2.3. 6g 中 7.7 0kcal 2.8. 9g</p>	<p>13日</p> <p>カラフルナムル パン ソーススパゲッティ ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 7kcal 2.5. 1g 中 7.5 2kcal 3.1. 4g</p>	<p>17日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>すもの ししゃものからあげ 小2び・中3び ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 9kcal 2.1. 8g 中 7.4 5kcal 2.7. 6g</p>	<p>18日</p> <p>こうや豆腐のあげに ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 2kcal 2.0. 8g 中 7.3 3kcal 2.5. 4g</p>	<p>19日</p> <p>ごまあえ さけのおこうやき しょうゆめし けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.9. 7g 中 7.0 8kcal 3.7. 1g</p>	<p>20日</p> <p>フルーツあえ パン とろだんごスープ ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.3. 7g 中 7.3 5kcal 2.8. 8g</p>	<p>24日</p> <p>ごまドレッシングサラダ ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.2. 5g 中 7.1 4kcal 2.7. 5g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくのマリネ ひめむぎパン ビーフじる だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 7kcal 3.2. 5g 中 7.7 0kcal 4.1. 3g</p>	<p>26日</p> <p>ホキのからあげ キムチごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.8. 4g 中 7.6 4kcal 3.5. 4g</p>	<p>27日</p> <p>かいそうサラダ パン ポークビーンズ なし(あきづき)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 2.7. 7g 中 7.6 0kcal 3.4. 1g</p>	<p>30日 旬…はものからあげ</p> <p>しそじきあえ はものからあげ ごはん さいいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.5. 0g 中 7.6 4kcal 3.0. 4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>	<p>味めぐり【徳島県】</p> <p>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。</p>					
<p>17日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>すもの ししゃものからあげ 小2び・中3び ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 9kcal 2.1. 8g 中 7.4 5kcal 2.7. 6g</p>	<p>18日</p> <p>こうや豆腐のあげに ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 2kcal 2.0. 8g 中 7.3 3kcal 2.5. 4g</p>	<p>19日</p> <p>ごまあえ さけのおこうやき しょうゆめし けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.9. 7g 中 7.0 8kcal 3.7. 1g</p>	<p>20日</p> <p>フルーツあえ パン とろだんごスープ ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.3. 7g 中 7.3 5kcal 2.8. 8g</p>	<p>24日</p> <p>ごまドレッシングサラダ ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.2. 5g 中 7.1 4kcal 2.7. 5g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくのマリネ ひめむぎパン ビーフじる だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 7kcal 3.2. 5g 中 7.7 0kcal 4.1. 3g</p>	<p>26日</p> <p>ホキのからあげ キムチごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.8. 4g 中 7.6 4kcal 3.5. 4g</p>	<p>27日</p> <p>かいそうサラダ パン ポークビーンズ なし(あきづき)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 2.7. 7g 中 7.6 0kcal 3.4. 1g</p>	<p>30日 旬…はものからあげ</p> <p>しそじきあえ はものからあげ ごはん さいいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.5. 0g 中 7.6 4kcal 3.0. 4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>	<p>味めぐり【徳島県】</p> <p>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。</p>										
<p>30日 旬…はものからあげ</p> <p>しそじきあえ はものからあげ ごはん さいいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.5. 0g 中 7.6 4kcal 3.0. 4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>	<p>味めぐり【徳島県】</p> <p>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。</p>																		

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) 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) こんにぶ(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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
 ☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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/krurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>