

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																											
<b>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</b> チンゲンさいのおひたし  ホキのレモンに  エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 2.4. 3g 中 7.4 5kcal 2.9. 8g		<b>2日</b> ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら りょくちや ねぎ にんじん しめじ たまねぎ レモン チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 6.4 2kcal 2.4. 9g 中 8.1 9kcal 3.1. 1g		<b>3日</b> けん ぼう き ねん び <b>憲法記念日</b> ひ		<b>4日</b> ひ <b>みどりの日</b> ひ		<b>5日</b> ひ <b>こどもの日</b> ひ																																											
<b>8日</b> ごまあえ  さばのみそに ごはん きりぼしだいのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.6. 5g 中 7.6 9kcal 3.3. 1g		<b>9日 旬…とう豆のかき揚げ</b> しょうゆドレッシング サラダ パン だんごじる そらまめのかき揚げ エネルギー たんぱく質 小 6.4 2kcal 2.4. 9g 中 8.1 9kcal 3.1. 1g		<b>10日</b> くきわかめ ヨーグルト さとう ごまあぶら さとう こむぎこ 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 5kcal 2.4. 4g 中 7.3 2kcal 3.0. 1g		<b>11日 旬…えんどうごはん</b> ごまあえ とりてん 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 5kcal 2.4. 4g 中 7.3 2kcal 3.0. 1g		<b>12日</b> しそひじき アーモンド あえ ごはん あつあけの みそいため エネルギー たんぱく質 小 5.9 7kcal 2.5. 8g 中 7.6 2kcal 3.1. 9g		<b>13日</b> ぎゅうにゅう みそ あつあけ ぶたにく こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ さとう えんどうまめ にんじん こまつな にんじん たまねぎ しょうが キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.6. 5g 中 7.6 9kcal 3.3. 1g		<b>14日</b> ぎゅうにゅう ぶたにく こめ ビーフン ごまあぶら でんぶん さとう ねぎ チンゲンサイ もやし たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん エネルギー たんぱく質 小 6.4 8kcal 2.4. 2g 中 8.2 9kcal 2.9. 9g		<b>15日</b> すぶた ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 6.4 8kcal 2.4. 2g 中 8.2 9kcal 2.9. 9g		<b>16日</b> チリコンカン パン ミネストローネ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 3.0. 3g 中 7.7 4kcal 3.7. 6g		<b>17日 味めぐり…高知県</b> ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうが ごはん いらたまじる エネルギー たんぱく質 小 6.0 6kcal 2.5. 0g 中 7.6 1kcal 3.0. 8g		<b>18日</b> ナムル えびのこみあげ わかめ ごはん ちゅうか そば エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.6. 7g 中 6.9 0kcal 3.2. 7g		<b>19日</b> おかか きんぴら もちむぎ ごはん おやこ どんぶり (く) エネルギー たんぱく質 小 5.7 9kcal 2.5. 8g 中 7.4 4kcal 3.2. 8g		<b>20日</b> ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ねぎ きくらげ たけのこ にんじん もやし パセリ きりぼしだいのこ エネルギー たんぱく質 小 5.7 9kcal 2.5. 8g 中 7.4 4kcal 3.2. 8g		<b>21日</b> ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく いわり こめ こむぎこ ごまあぶら にんじん こめ あぶら ねぎ にんじん ごぼう たくあん キャベツ はくさい エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.3. 7g 中 7.4 1kcal 2.8. 6g		<b>22日</b> 「りょう」でくばる そくせきづけ こいわしのフライ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.3. 7g 中 7.4 1kcal 2.8. 6g		<b>23日</b> フレンチ サラダ こくとうパン イタリアン スパゲティ フライドポテト エネルギー たんぱく質 小 6.2 8kcal 2.2. 9g 中 8.1 0kcal 2.8. 5g		<b>24日</b> なつとう くるみ あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5.8 2kcal 2.3. 6g 中 7.3 7kcal 2.7. 9g		<b>25日</b> かいそう サラダ こめこパン クリーム シチュー きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 3.0. 1g 中 7.4 1kcal 3.3. 4g		<b>26日</b> ポイルやさい ホキのころもあげ ごはん とうふの カレーいため エネルギー たんぱく質 小 5.7 8kcal 2.6. 9g 中 7.4 1kcal 3.3. 4g		<b>27日</b> ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ えだまめ マッシュルーム にんじん たまねぎ こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5.7 8kcal 2.6. 9g 中 7.4 1kcal 3.3. 4g		<b>28日</b> ぎゅうにゅう みそ わかめ ぶたにく とうふ のり こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.4. 9g 中 7.3 9kcal 3.0. 1g		<b>29日 とれたて感謝の日…</b> <b>新たまねぎのみそ汁</b> いそあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん したまねぎの みそじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.4. 9g 中 7.3 9kcal 3.0. 1g		<b>30日</b> わかどりの マリアナソース パン ちゅうか コーンスープ スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 6.7 5kcal 3.1. 5g 中 8.4 5kcal 3.8. 8g		<b>31日</b> すもの いかのてんぷら ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6.0 8kcal 3.1. 1g 中 7.7 8kcal 3.8. 3g		<b>旬の魚・野菜・果物</b> かつお そらまめ たまねぎ かわちばんかん いら えんどうまめ 新茶		<b>味めぐり【高知県】</b> 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) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) いら(高知・宮崎) 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(宮城・日本) くきわかめ(徳島・日本) 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  
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。  
 ※ 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/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

今月は「松山市産」をつかっています!

松山市HP