

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>8日</p> <p>せいじん ひ 大人の日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 570kcal 23.4g</p> <p>中 713kcal 28.6g</p>	<p>9日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ</p> <p>こんぶ ポークウイナー</p> <p>ことうパン</p> <p>じゃがいも さとう</p> <p>ごまあぶら あぶら</p> <p>キャベツ</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>だいこん きゅうり</p> <p>コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 570kcal 23.4g</p> <p>中 713kcal 28.6g</p>	<p>10日</p> <p>行事食…正月(黒豆)</p> <p>くろまめ</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 613kcal 21.1g</p> <p>中 781kcal 25.5g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく くろまめ</p> <p>えび にぼし</p> <p>こめ さつまいも</p> <p>あぶら こむぎこ</p> <p>さとう でんぶん</p> <p>さといも</p> <p>こんにやく</p> <p>にんじん さやいんげん</p> <p>ごぼう れんこん</p> <p>たまねぎ</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>はれひめ</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 594kcal 23.0g</p> <p>中 761kcal 28.7g</p>	<p>12日</p> <p>旬…7ロッコリーサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>プロッコリー サラダ</p> <p>ごはん エッグカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 645kcal 23.3g</p> <p>中 828kcal 29.2g</p>
<p>15日</p> <p>いそあえ</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 602kcal 22.7g</p> <p>中 784kcal 28.9g</p>	<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう さいば</p> <p>だいず さばのり</p> <p>みそ あげどうふ</p> <p>こめ じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>しょうが</p> <p>ほうれんそう</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 629kcal 29.4g</p> <p>中 784kcal 36.7g</p>	<p>17日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 605kcal 23.8g</p> <p>中 775kcal 29.4g</p>	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう ちくわ</p> <p>ぎゅうにゅう あおりの</p> <p>たまご</p> <p>こめ</p> <p>こんにやく</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>アーモンド</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>さやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>ごさかな ナムル</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 588kcal 28.8g</p> <p>中 748kcal 34.9g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ</p> <p>とりにく いわし</p> <p>あげ わかめ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>ごま</p> <p>しいたけ</p> <p>にんじん</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>えきのた</p> <p>だいこん</p> <p>にら</p> <p>たけのこ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>こいわしのなんばんに「りょう」でくぼる</p> <p>ごぎつねごはん すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 561kcal 24.5g</p> <p>中 716kcal 30.9g</p>
<p>22日</p> <p>すもの</p> <p>ホキのこうみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>きりたんぼなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 564kcal 25.0g</p> <p>中 719kcal 30.8g</p>	<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ</p> <p>ホキ たまご</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>きりたんぼ</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>しゅんぎく</p> <p>だいこん</p> <p>きょうねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>はくさい</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>しいたけ</p> <p>パセリ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 580kcal 23.7g</p> <p>中 739kcal 31.0g</p>	<p>24日</p> <p>旬…かに玉汁</p> <p>チンゲンさいのおひたし</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ごはん</p> <p>かにたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 594kcal 25.2g</p> <p>中 759kcal 31.2g</p>	<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>とうふ</p> <p>かに</p> <p>たまご</p> <p>こめ</p> <p>でんぶん</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>こめこ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>はくさい</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>はなやさいのクリームにいちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 563kcal 25.2g</p> <p>中 712kcal 31.9g</p>	<p>26日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>たいのころもあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 587kcal 27.6g</p> <p>中 750kcal 34.1g</p>
<p>29日</p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>せんざんき</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>いよさつま</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 24.2g</p> <p>中 754kcal 29.2g</p>	<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークシチュー</p> <p>ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 600kcal 26.4g</p> <p>中 752kcal 33.0g</p>	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶり</p> <p>とりにく</p> <p>あおりの</p> <p>たまご</p> <p>なつとう</p> <p>おこのみ</p> <p>てん</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 620kcal 24.5g</p> <p>中 781kcal 29.4g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>25日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せとさらら」をブレンドして作ったパンです。</p>	

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) さば(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方)

じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本)

ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くきわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押もち(愛媛)

※(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

【イラスト提供】伊台小学校

AYU、K・H、Kanada、T・Z、なつ

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

QRコード

<松山市HP>