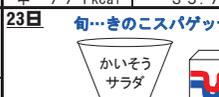
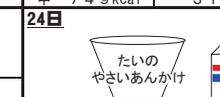
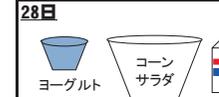
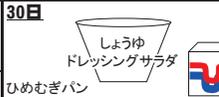
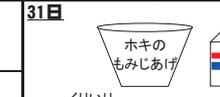


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あじ ながのけん 味めぐり【長野県】</p> <p>野沢菜は、野沢温泉の住職が京都からかぶの種を持ち帰り、育てているうちに突然変異を起こしたのが始まりとされています。野沢温泉の地名から「野沢菜」と名付けられました。野沢菜は野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの具材に利用されています。給食では、『野沢菜チャーハン』にしています。</p> 	<p>1日 キャベツのおひたし</p>  <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	28.4g	中 774kcal	35.1g	<p>2日 フレンチサラダ</p>  <p>パン</p> <p>アーモンドいりだいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	25.6g	中 728kcal	31.5g	<p>3日 行事食…秋祭り(松山許) 旬…かきあげ(さつまいも)</p>  <p>かきあげ</p> <p>まつまぜし すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 736kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	21.6g	中 736kcal	26.3g	<p>4日 きりほしだいこんのちゅうかサラダ</p>  <p>ごはん あつあげのみそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	23.1g	中 769kcal	28.1g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	28.4g																																	
中 774kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	25.6g																																	
中 728kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	21.6g																																	
中 736kcal	26.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	23.1g																																	
中 769kcal	28.1g																																	
<p>7日 ちほうさい 地方祭</p> 	<p>8日 「りょう」でくぼる</p>  <p>すだちふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん いりどうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>35.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	28.9g	中 760kcal	35.8g	<p>9日 えびのチリソース</p>  <p>パン</p> <p>なし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>31.2g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>39.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	31.2g	中 813kcal	39.0g	<p>10日 とうふのかわりあげ</p>  <p>しそひじき</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.4g	中 767kcal	26.1g	<p>11日 ひじきサラダ</p>  <p>ゼリー</p> <p>ごはん カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>24.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	20.6g	中 758kcal	24.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	28.9g																																	
中 760kcal	35.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	31.2g																																	
中 813kcal	39.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	21.4g																																	
中 767kcal	26.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	20.6g																																	
中 758kcal	24.9g																																	
<p>14日 スポーツの日</p>	<p>15日 ホキのフルーツソース</p>  <p>チキンピラフ</p> <p>ほうれんそうのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.5g	中 756kcal	33.6g	<p>16日 ポイルやさい</p>  <p>スイーツポテパン</p> <p>しろういんげんまめのスープ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	28.0g	中 771kcal	35.7g	<p>17日 かわりきんぴら</p>  <p>アーモンド</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.9g	中 749kcal	31.0g	<p>18日 はくさいサラダ</p>  <p>こくとうパン</p> <p>クリームピーズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	27.4g	中 756kcal	34.1g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	26.5g																																	
中 756kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	28.0g																																	
中 771kcal	35.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	24.9g																																	
中 749kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	27.4g																																	
中 756kcal	34.1g																																	
<p>21日 すぶた</p>  <p>ごはん たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	23.4g	中 735kcal	28.5g	<p>22日 味めぐり…長野県 こまつなのおひたし</p>  <p>さけのたつたあげ</p> <p>のざわなごはん</p> <p>きのこスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	27.0g	中 771kcal	33.4g	<p>23日 旬…きのこスパゲッティ</p>  <p>かいそうサラダ</p> <p>パン</p> <p>りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	22.8g	中 748kcal	28.3g	<p>24日 たいのやさいあんかけ</p>  <p>ごはん のつべいじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	23.7g	中 784kcal	28.6g	<p>25日 なっとう</p>  <p>アーモンドなます</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	22.7g	中 759kcal	28.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	23.4g																																	
中 735kcal	28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	27.0g																																	
中 771kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	22.8g																																	
中 748kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	23.7g																																	
中 784kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	22.7g																																	
中 759kcal	28.5g																																	
<p>28日 ヨーグルト</p>  <p>コーンサラダ</p> <p>ごはん ポークシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	22.6g	中 792kcal	27.9g	<p>29日 いそあえ</p>  <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん さといものみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	22.9g	中 732kcal	27.6g	<p>30日 しょうゆドレッシングサラダ</p>  <p>ひめむぎパン</p> <p>いかのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	27.0g	中 716kcal	33.2g	<p>31日 ホキのみじあげ</p>  <p>くりいり</p> <p>たきこみごはん</p> <p>ほうちようじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	23.8g	中 766kcal	29.1g	<p>旬の魚・野菜・果物</p>  <p>さけ さといも さつまいも くり</p> <p>だいこんば さけ きのこと にいたかなし</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	22.6g																																	
中 792kcal	27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	22.9g																																	
中 732kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	27.0g																																	
中 716kcal	33.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	23.8g																																	
中 766kcal	29.1g																																	

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) さけ(北海道) いわし(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐(カナダ) 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) さといも(九州) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・宮崎・茨城) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・広島・茨城・群馬・徳島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道・熊本・青森) ごぼう(北海道・鹿児島・青森・岡山・宮崎) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島) くり(愛媛) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・広島) しいたけ(日本) エリンギ(香川・広島) きくらげ(愛媛) わかめ(日本) こんぶ(北海道) かわかめ(徳島) 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

※ 月に数回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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

松山市HP

使用イラスト:株式会社アドム「5訂版食品図鑑」