

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 21.1g 中 711kcal 25.7g	ぎゅうにゅう だいず とりにく のり こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ	3日 味めぐり…山梨県 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.9g 中 762kcal 35.2g	ぎゅうにゅう みそ さけ あげ ぶたにく こめ きしめん はだかむぎ こめこ もちむぎ でんぶん くるまい あぶら あかまい さとう みどりまい ごま かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ しいたけ ほうれんそう ブロッコリー	4日 エネルギー たんぱく質 小 649kcal 30.1g 中 808kcal 37.6g	ぎゅうにゅう とうにゅう ホキ だいず とりにく まめパン じゃがいも でんぶん あぶら さとう たまねぎ しょうが かぼちゃ にんにく にんじん ピーマン きょうねぎ コーン	5日 エネルギー たんぱく質 小 567kcal 25.9g 中 727kcal 32.3g	ぎゅうにゅう たまご にぼし ぶたにく ベーコン こめ もちむぎ さとう あぶら ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく きりほしだいこん	6日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 19.6g 中 718kcal 23.7g	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご にぼし こめ そうめん こめこ でんぶん あぶら ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ しそ
9日 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.2g 中 778kcal 32.7g	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく こめ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ でんぶん ねぎ にんにく えのきたけ はくさい にんじん しいたけ きょうねぎ しょうが	10日 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.8g 中 770kcal 26.8g	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ とりにく ぶたにく こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも しめじ もやし たまねぎ たけのこ にんじん しょうが はくさい きくらげ きりほしだいこん	11日 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.9g 中 764kcal 34.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ だいず ぎゅうにゅう パン あぶら さとう くるざとう じゃがいも たまねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ きゅうり きょうねぎ ペにまどんな	12日 エネルギー たんぱく質 小 563kcal 21.4g 中 715kcal 26.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ じゃこすみ みそ すりみ だいず ひじき たまご こめ あぶら こんにゃく さといも こめこ にんじん ねぎ かぶ ごぼう たまねぎ えだまめ	13日 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 20.2g 中 723kcal 24.6g	ぎゅうにゅう ベーコン こんぶ とりにく とうにゅう こめ あぶら じゃがいも さといも いんげんまめ ごま さとう にんじん みかん コーン えだまめ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ
16日 旬…ぶりとだいこんのあまからに エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.7g 中 731kcal 29.0g	ぎゅうにゅう たまご のり とうふ ぶら こめ もちむぎ でんぶん さとう あぶら ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが だいこん	17日 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.4g 中 774kcal 26.5g	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶら チーズ こめ じゃがいも さとう くるざとう あぶら たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン プロコリー トマトピューレー	18日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 32.2g 中 817kcal 40.5g	ぎゅうにゅう にぼし だいず とりにく いか ことうパン くるざとう こめ あぶら でんぶん アーモンド かぶ にんじん にんじん しいたけ はくさい しょうが	19日 行事食…冬至(かぼちゃとさといものあまがらめ) エネルギー たんぱく質 小 594kcal 20.7g 中 766kcal 25.9g	ぎゅうにゅう とうふ たまご なつとう ぶたにく こめ さとう ラード ごまあぶら あぶら パン さといも でんぶん さといも もちむぎ はくさい にんにく ねぎ きくらげ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ	20日 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 28.0g 中 734kcal 33.7g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ひめむぎパン あぶら じゃがいも でんぶん さとう ラード にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう みかん
23日 エネルギー たんぱく質 小 666kcal 30.4g 中 818kcal 38.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにゅう ほたて ベーコン とりにく チョココーキ こめ さとう あぶら じゃがいも さつまいも たまねぎ にんじん パセリ しめじ ピーマン たけのこ コーン	24日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 20.8g 中 718kcal 23.7g	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あげ みそ かつししやも(かべり) こめ こむぎこ あぶら でんぶん パン さとう とうきび じゃがいも アーモンド ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	25日 エネルギー たんぱく質 小 666kcal 30.4g 中 818kcal 38.1g	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あげ みそ かつししやも(かべり) こめ こむぎこ あぶら でんぶん パン さとう とうきび じゃがいも アーモンド ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	あじ やまなしけん 味めぐり【山梨県】 「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り太めに切った麺をかぼちゃや季節の野菜とともに、みそ仕立ての出汁で煮込んで作ります。「のしいれ」「のしこみ」とも呼ばれています。稲作が適さない山間部で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。名前の由来は、山梨県の戦国武将である武田信玄が、自分の刀で食材を切ったことから、「室」の「刀」と書いて「室刀」と名付けられたといわれています。	しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物 ぶら, いか, しゅんぎく, プロコリー, はくさい, かぶ, だいこん, ほたて, ゆず, きょうねぎ, ペにまどんな, みかん		

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) ぶり(愛媛) さけ(北海道) ししやも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ) 平天・かまぼ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) かぶ(愛媛・松山・香川) じゃがいも(北海道・長崎) 里芋(愛媛・九州地方) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島) プロコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・鹿児島) 香川・徳島・青森) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) えのき茸(愛媛・宮崎・徳島・長崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) きくらげ(愛媛) 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

※ 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>

