

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日					
<p>にゅうがく しんきゅう <b>ご入学・ご進級 おめでとう ございます</b></p> <p>しゅん さかな や さい くだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p>									
<p><b>9日</b></p> <p>さんしよくあえ ホキのたつたあげ</p> <p>ごはん だんごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 7 kcal 2 3. 6 g 中 7 2 2 kcal 2 9. 1 g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ わかめごはん とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 5. 4 g 中 7 2 4 kcal 3 1. 5 g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>(小)チーズ かきあげ (中)なつとう ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 2 kcal 2 4. 0 g 中 8 4 3 kcal 3 0. 0 g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ にぼし とりにく ぶたにく</p> <p>しょうが たまねぎ もやし きくらげ にんじん きゅうり たけのこ しめじ チンゲンサイ きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 2 kcal 2 4. 0 g 中 8 4 3 kcal 3 0. 0 g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>しそひきあえ さばのみぞれに</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 9 kcal 2 3. 9 g 中 7 5 8 kcal 3 0. 3 g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>こめ でんぶん さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あげ さば ねぎ だいこん たけのこ もやし しいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 9 kcal 2 3. 9 g 中 7 5 8 kcal 3 0. 3 g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>とれたて感謝の日… 春キャベツのサラダ</p> <p>はるキャベツのサラダ こめパン クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 1 kcal 3 0. 2 g 中 7 5 0 kcal 3 6. 8 g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>おひたし つくだねあげ</p> <p>ごはん キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 1 kcal 2 1. 5 g 中 7 2 4 kcal 2 6. 0 g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>カラマンダリン じゃがいもえびのケチャップいため コーンライス やさい たつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 0 kcal 2 4. 3 g 中 7 7 5 kcal 3 0. 6 g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>味めぐり…埼玉県 ホキのみそがめ かてめし にぼうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 4. 2 g 中 7 2 8 kcal 3 0. 6 g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>ゆずふうみづけ いかのカレーあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 1 kcal 2 8. 9 g 中 7 8 3 kcal 3 7. 0 g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>コーンサラダ パン はるキャベツのポトフ きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 7 kcal 2 5. 3 g 中 7 3 1 kcal 3 0. 9 g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</p> <p>わかどりのからあげ まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 1 kcal 2 4. 1 g 中 7 3 8 kcal 3 1. 8 g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>こんぶサラダ パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 5 kcal 2 7. 0 g 中 7 5 0 kcal 3 4. 5 g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>だいこんサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 2 0. 3 g 中 7 2 4 kcal 2 4. 6 g</p>					
<p><b>28日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ パン きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 5 kcal 2 6. 6 g 中 7 5 5 kcal 3 4. 5 g</p>	<p><b>令和7年度も食材価格高騰分を松山市が負担し、児童生徒の給食費は据え置きます</b></p> <p>近年続いている物価高騰に加え、昨年から米などの価格上昇もあり、学校給食用食材も値上がりしています。松山市では値上がり分を負担することで、保護者の皆様の負担を増やすことなく、栄養バランスと量が保たれた給食を引き続き提供します。</p>		<p><b>30日</b></p> <p>ナムル ごはん あつあけのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 3. 8 g 中 7 4 3 kcal 2 8. 5 g</p>	<p><b>味めぐり【埼玉県】</b></p> <p>『かてめし』は埼玉県に伝わる郷土料理です。昔は、米が貴重な食べ物であったことから、季節の野菜を混ぜて量を増やしていました。混ぜ合わせるという意味の「かてる」から「かてめし」と呼ばれるようになりました。</p> <p>『煮ぼうとう』は深谷地区に伝わる郷土料理です。繊維のきめが細かく柔らかい「深谷ねぎ」をはじめ、地元で収穫される野菜と、「ひもかわ」と呼ばれる幅の広い麺を煮込んで作ります。</p>					

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さば(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) 豆腐(カナダ・愛媛) あげ(カナダ) 魚そうめん・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) にんじん(徳島・鹿児島・長崎・福岡) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・松山・熊本・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) しょうが(高知・熊本・愛媛) だいこん(長崎・熊本・香川・愛媛・大分・福岡・鹿児島) ごぼう(宮崎・岡山・青森・北海道) たけのこ(愛媛) はくさい(長崎・熊本・大分・徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) ほうれん草(愛媛・徳島・香川・茨城・福岡) ゆず(高知) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城)

※ (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。  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】  
 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  
 とれたて感謝の日…松山産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、不明な点がございましたら、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>



<松山市HP>