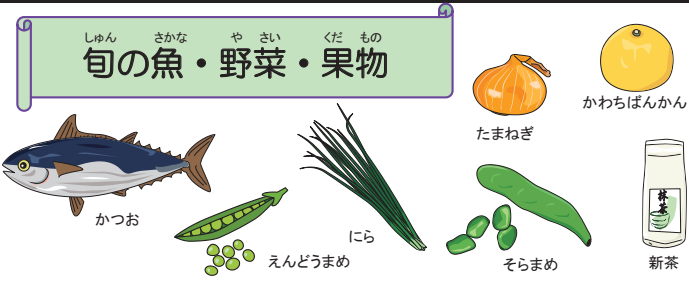



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																
<b>2日</b> 「りょう」でくばる あまずづけ  エネルギー たんぱく質 小6 0.5 kcal 2.7. 8g 中7 7.1 kcal 3.5. 2g	赤 ぎゅうにゅう ひらてん だいず いわし こめ こんにやく さとう あぶら でんぶんにんじん たけのこ きやいんげん ごぼう きゅうり キャベツ 黄 こいわしの からあげ 緑 ぎゅうにゅう きゅうに くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>3日</b> けん ぼう き ねん び <b>憲法記念日</b> エネルギー たんぱく質 小6 3.7 kcal 2.9. 3g 中7 9.7 kcal 3.6. 2g	<b>4日</b> ひ <b>みどりの日</b> エネルギー たんぱく質 小6 1.4 kcal 2.2. 2g 中7 6.6 kcal 2.6. 5g	<b>5日</b> ひ <b>こどもの日</b> エネルギー たんぱく質 小5 8.6 kcal 2.6. 1g 中7 5.4 kcal 3.2. 7g	<b>6日</b> 行事食…八十八夜(茶飯) とれたてピチピチ魚の日 たいのころもあげ ちやめし かすじる エネルギー たんぱく質 小5 8.6 kcal 2.6. 1g 中7 5.4 kcal 3.2. 7g	赤 ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく たい あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ 黄 りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが 緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.6 kcal 2.6. 1g 中7 5.4 kcal 3.2. 7g	<b>9日</b> きわかめの サラダ ちやめし ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小6 0.8 kcal 2.1. 6g 中7 8.9 kcal 2.7. 4g	赤 ぎゅうにゅう きゅうに くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>10日</b> 旬…ぞらまめ入り クリームスープ フルーツあえ エネルギー たんぱく質 小6 3.7 kcal 2.9. 3g 中7 9.7 kcal 3.6. 2g	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにゅう とりにく いか 黄 パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶんにんじん そらまめ グリンピース たまねぎ みかん もも パイナップル 緑 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>11日</b> 旬…えんどうごはん さつまあげ えんどう ごはん わかたけじ エネルギー たんぱく質 小6 1.4 kcal 2.2. 2g 中7 6.6 kcal 2.6. 5g	赤 ぎゅうにゅう わかめ みそ すりみ 黄 パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶんにんじん そらまめ グリンピース たまねぎ みかん もも パイナップル 緑 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>12日</b> コーン サラダ こくろパン ひじき スパゲティ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小5 8.2 kcal 2.4. 8g 中7 3.7 kcal 3.1. 1g	赤 ぎゅうにゅう ひじき あげ ぶたにく たい あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ 黄 りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが 緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.2 kcal 2.4. 8g 中7 3.7 kcal 3.1. 1g	<b>13日</b> ホキの しそひじき あまからに ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小5 6.7 kcal 2.6. 3g 中7 2.0 kcal 3.2. 3g	赤 ぎゅうにゅう あげ ちくわ ぶたにく たい あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ 黄 りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが 緑 エネルギー たんぱく質 小5 6.7 kcal 2.6. 3g 中7 2.0 kcal 3.2. 3g	<b>16日</b> いそあえ しんたまねぎの かきあげ ごはん ぎよそうめんじ エネルギー たんぱく質 小5 9.7 kcal 2.0. 8g 中7 5.4 kcal 2.5. 4g	赤 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>17日</b> フレンチサラダ パン カレーうどん だいずとこにぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小5 6.0 kcal 2.4. 3g 中7 1.3 kcal 3.0. 4g	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにゅう とりにく いか 黄 パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶんにんじん そらまめ グリンピース たまねぎ みかん もも パイナップル 緑 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>18日</b> すもの (中)なつとう ごはん ぶたにくと やさいの いためもの エネルギー たんぱく質 小5 5.4 kcal 2.4. 7g 中7 3.2 kcal 3.2. 9g	赤 ぎゅうにゅう わかめ (中)なつとう 黄 パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶんにんじん そらまめ グリンピース たまねぎ みかん もも パイナップル 緑 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>19日</b> こざかな かいそだ サラダ ごはん じゃがいもの ベーコンに エネルギー たんぱく質 小5 9.1 kcal 2.1. 0g 中7 2.2 kcal 2.4. 1g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とさかのり こんぶ わかめ にぼし 黄 さとう じゃがいも こむぎこ でんぶんにんじん たけのこ きやいんげん じゃがいも コーン きゅうり キャベツ 緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.1 kcal 2.1. 0g 中7 2.2 kcal 2.4. 1g	<b>20日</b> とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ アーモンド ホキの レモンに パエリアふう まぜごはん しんたまねぎと コーンの スープ エネルギー たんぱく質 小6 0.0 kcal 2.7. 0g 中7 3.1 kcal 3.2. 6g	赤 ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく たい あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ 黄 りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが 緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.0 kcal 2.7. 0g 中7 3.1 kcal 3.2. 6g	<b>23日</b> ボイルやさい たまらん からあげ ごはん たまねぎの みそしる エネルギー たんぱく質 小6 2.0 kcal 2.5. 4g 中8.4 kcal 3.0. 3g	赤 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>24日</b> ひじき サラダ ひめむぎパン カレービーンズ トマト エネルギー たんぱく質 小6 1.5 kcal 2.7. 6g 中7 1.1 kcal 3.4. 2g	赤 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>25日</b> ヨーグルト ビビンバ(く) もちむぎ ごはん ならたま スープ エネルギー たんぱく質 小5 8.7 kcal 2.8. 2g 中7 6.1 kcal 3.4. 7g	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにゅう とりにく いか 黄 パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶんにんじん そらまめ グリンピース たまねぎ みかん もも パイナップル 緑 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな	<b>26日</b> パンサンスー ごはん ころやどろふの ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小5 5.3 kcal 2.3. 3g 中7 1.0 kcal 2.9. 1g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たい あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ 黄 りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが 緑 エネルギー たんぱく質 小5 5.3 kcal 2.3. 3g 中7 1.0 kcal 2.9. 1g	<b>27日</b> 味めぐり…愛知県 アーモンドあえ えびのころみあげ ごはん はちはいじ エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 2.7. 7g 中7 5.8 kcal 3.4. 5g	赤 ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく たい あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ 黄 りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが 緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 2.7. 7g 中7 5.8 kcal 3.4. 5g	<b>30日</b> (小)のり カラフル ナムル ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小5 9.3 kcal 2.7. 7g 中7 5.9 kcal 3.4. 3g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく (小)のり あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ 黄 りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが 緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.3 kcal 2.7. 7g 中7 5.9 kcal 3.4. 3g	<b>31日</b> とりにくの マリアナソース パン やさいたっぷり スープ きなこまめ エネルギー たんぱく質 小6 1.7 kcal 3.0. 3g 中7 7.9 kcal 3.8. 0g	赤 ぎゅうにゅう くだもの さとう こめ あぶら さとう 黄 もちむぎ くらざとう じゃがいも こまあぶら 緑 トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン まつな



**味めぐり(愛知県)**

今月の味めぐり献立は「愛知県」です。  
**『八杯汁』**は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。



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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)  
 大豆(北海道・日本) 押しもち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)  
 たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) なら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)