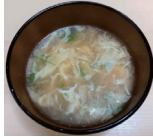
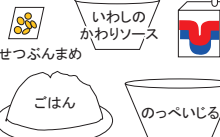
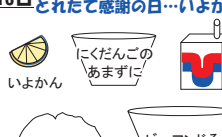
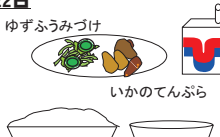
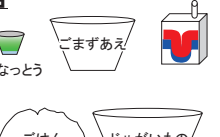
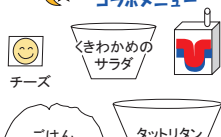
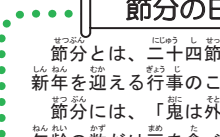


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
あじ　ひょう　こ　けん 味めぐり【兵庫県】 今月の味めぐり献立は、『兵庫県』です。 ズワイガニは、山陰では「松葉ガニ」と呼ばれています。 松葉ガニと呼ばれる理由は、「カニを茹でるとき燃料に松の葉を使ったから」 「カニの身を水につけると松葉のように広がるから」などの説があります。 松葉ガニは、日本海に面した兵庫県の但馬地域の特産品です。 給食では、『かにたま汁』にカニを使用しています。 				1日 行事食…節分（節分豆・いわしの変わりソース）  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 2 0 kcal</td><td>2 7 . 6 g</td></tr><tr><td>中 8 1 1 kcal</td><td>3 5 . 7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 0 kcal	2 7 . 6 g	中 8 1 1 kcal	3 5 . 7 g	2日 愛媛 F C 応援給食 絶網勝つ(タイカウ)バーガー  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 4 8 kcal</td><td>3 1 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 6 0 kcal</td><td>3 7 . 3 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 4 8 kcal	3 1 . 2 g	中 7 6 0 kcal	3 7 . 3 g	3日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 9 kcal</td><td>2 2 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 5 6 kcal</td><td>2 6 . 8 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 9 9 kcal	2 2 . 5 g	中 7 5 6 kcal	2 6 . 8 g															
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 2 0 kcal	2 7 . 6 g																																						
中 8 1 1 kcal	3 5 . 7 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 4 8 kcal	3 1 . 2 g																																						
中 7 6 0 kcal	3 7 . 3 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 9 kcal	2 2 . 5 g																																						
中 7 5 6 kcal	2 6 . 8 g																																						
6日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 5 kcal</td><td>3 0 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 8 4 kcal</td><td>3 7 . 9 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 5 kcal	3 0 . 6 g	中 7 8 4 kcal	3 7 . 9 g	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さけ こめ あぶら さとう でんぶん もやし ねぎ しょうが にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ 赤 黄 緑	7日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 3 kcal</td><td>2 6 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 4 4 kcal</td><td>3 2 . 7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 9 3 kcal	2 6 . 5 g	中 7 4 4 kcal	3 2 . 7 g	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく わかめ くるみ あぶら じゃがいも さとう くらげとう マッシュルーム えだまめ にんじん たまねぎ こまつな だいこん 赤 黄 緑	8日 とれたてビチビチ魚の日 旬…さわらの香味揚げ  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 8 kcal</td><td>2 5 . 0 g</td></tr><tr><td>中 7 3 5 kcal</td><td>3 0 . 9 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 7 8 kcal	2 5 . 0 g	中 7 3 5 kcal	3 0 . 9 g	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく たまご こめ もちむぎ はだかむぎ くらまい あかまい みどりまい えのきたけ きょうねぎ はくさい にんじん しいたけ しゅんぎく 赤 黄 緑	9日 スミオリジナル献立  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 2 0 kcal</td><td>2 3 . 0 g</td></tr><tr><td>中 7 6 6 kcal</td><td>2 9 . 0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 0 kcal	2 3 . 0 g	中 7 6 6 kcal	2 9 . 0 g	ぎゅうにゅう うずらたまご こうやどうふ ぶたにく こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ きくらげ キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが 赤 黄 緑	10日 味めぐり…兵庫県  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 0 kcal</td><td>2 1 . 1 g</td></tr><tr><td>中 7 2 7 kcal</td><td>2 5 . 7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 7 0 kcal	2 1 . 1 g	中 7 2 7 kcal	2 5 . 7 g	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご かに こめ でんぶん じゃがいも こむぎ あぶら たまねぎ コーン さやいんげん かぼちゃ にんじん 赤 黄 緑
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 5 kcal	3 0 . 6 g																																						
中 7 8 4 kcal	3 7 . 9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 3 kcal	2 6 . 5 g																																						
中 7 4 4 kcal	3 2 . 7 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 7 8 kcal	2 5 . 0 g																																						
中 7 3 5 kcal	3 0 . 9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 2 0 kcal	2 3 . 0 g																																						
中 7 6 6 kcal	2 9 . 0 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 7 0 kcal	2 1 . 1 g																																						
中 7 2 7 kcal	2 5 . 7 g																																						
13日 とれたてビチビチ魚の日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 7 kcal</td><td>2 7 . 8 g</td></tr><tr><td>中 7 8 6 kcal</td><td>3 4 . 2 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 7 kcal	2 7 . 8 g	中 7 8 6 kcal	3 4 . 2 g	ぎゅうにゅう とうふ だいず たい わかめ ひらてん みそ こめ でんぶん あぶら さとう こむぎ はくさい ねぎ ごぼう にんじん 赤 黄 緑	14日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 3 kcal</td><td>2 9 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 8 5 kcal</td><td>3 6 . 5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 3 3 kcal	2 9 . 7 g	中 7 8 5 kcal	3 6 . 5 g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ くらげ さとう パン あぶら くらげとう じゃがいも ごまあぶら にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご 赤 黄 緑	15日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 6 kcal</td><td>2 3 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 4 9 kcal</td><td>3 0 . 5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 7 6 kcal	2 3 . 7 g	中 7 4 9 kcal	3 0 . 5 g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぎゅうにゅう こめ もちむぎ ごまあぶら さとう ごま にんじん もやし ほうれんそう きくらげ しょうが にんにく ねぎ 赤 黄 緑	16日 とれたて感謝の日…いよかん  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 1 kcal</td><td>2 0 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 2 1 kcal</td><td>2 5 . 9 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 6 1 kcal	2 0 . 7 g	中 7 2 1 kcal	2 5 . 9 g	ぎゅうにゅう ぶたにく とり だいず こめ ビーフ でんぶん さとう あぶら にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ さやいんげん 赤 黄 緑	17日 愛媛 F C 応援給食 栄養たっぷり！さばの炊き込みご飯  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 1 kcal</td><td>2 9 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 3 9 kcal</td><td>3 7 . 0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 1 kcal	2 9 . 6 g	中 7 3 9 kcal	3 7 . 0 g	ぎゅうにゅう さば だいず みそ とうふ こめ じゃがいも こむぎ あぶら にんじん しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ 赤 黄 緑
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 7 kcal	2 7 . 8 g																																						
中 7 8 6 kcal	3 4 . 2 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 3 kcal	2 9 . 7 g																																						
中 7 8 5 kcal	3 6 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 7 6 kcal	2 3 . 7 g																																						
中 7 4 9 kcal	3 0 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 6 1 kcal	2 0 . 7 g																																						
中 7 2 1 kcal	2 5 . 9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 8 1 kcal	2 9 . 6 g																																						
中 7 3 9 kcal	3 7 . 0 g																																						
20日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 5 1 kcal</td><td>2 8 . 0 g</td></tr><tr><td>中 8 4 2 kcal</td><td>3 6 . 7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 5 1 kcal	2 8 . 0 g	中 8 4 2 kcal	3 6 . 7 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン たまご こめ あぶら いんげん こむぎ たまねぎ コーン セロリ にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ 赤 黄 緑	21日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 8 kcal</td><td>3 0 . 9 g</td></tr><tr><td>中 7 3 5 kcal</td><td>3 8 . 4 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 8 kcal	3 0 . 9 g	中 7 3 5 kcal	3 8 . 4 g	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にぼし パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう にんじん にんにく トマト かぼちゃ セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー 赤 黄 緑	22日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 5 kcal</td><td>2 8 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 5 3 kcal</td><td>3 6 . 1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 5 kcal	2 8 . 6 g	中 7 5 3 kcal	3 6 . 1 g	ぎゅうにゅう ひらてん あげ たまご いかに わかめ こめ こむぎ にんじん れんこん しょうが きゅうり ゆず はくさい 赤 黄 緑	23日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 1 kcal</td><td>2 0 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 2 1 kcal</td><td>2 5 . 9 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 6 1 kcal	2 0 . 7 g	中 7 2 1 kcal	2 5 . 9 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう なっとう こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん 赤 黄 緑	24日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 8 kcal</td><td>2 4 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 5 0 kcal</td><td>2 9 . 0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 9 8 kcal	2 4 . 6 g	中 7 5 0 kcal	2 9 . 0 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう なっとう こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん 赤 黄 緑
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 5 1 kcal	2 8 . 0 g																																						
中 8 4 2 kcal	3 6 . 7 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 8 8 kcal	3 0 . 9 g																																						
中 7 3 5 kcal	3 8 . 4 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 8 5 kcal	2 8 . 6 g																																						
中 7 5 3 kcal	3 6 . 1 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 6 1 kcal	2 0 . 7 g																																						
中 7 2 1 kcal	2 5 . 9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 8 kcal	2 4 . 6 g																																						
中 7 5 0 kcal	2 9 . 0 g																																						
27日 クロスサービスとのコラボメニュー  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 7 kcal</td><td>2 4 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 4 7 kcal</td><td>2 9 . 5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 9 7 kcal	2 4 . 5 g	中 7 4 7 kcal	2 9 . 5 g	ぎゅうにゅう とり あげ きくらげ きくらげ こめ あぶら じゃがいも さとう たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ コーン にんにく 赤 黄 緑	28日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 6 kcal</td><td>2 9 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 2 1 kcal</td><td>3 7 . 2 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 6 6 kcal	2 9 . 5 g	中 7 2 1 kcal	3 7 . 2 g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく えび パン ちゅうかさ あぶら こむぎ でんぶん コーン ねぎ きくらげ にんにく もやし にんじん しょうが 赤 黄 緑	節分の日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 5 kcal</td><td>2 8 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 5 3 kcal</td><td>3 6 . 1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 5 kcal	2 8 . 6 g	中 7 5 3 kcal	3 6 . 1 g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく えび パン ちゅうかさ あぶら こむぎ でんぶん コーン ねぎ きくらげ にんにく もやし にんじん しょうが 赤 黄 緑	節分の日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 5 kcal</td><td>2 8 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 5 3 kcal</td><td>3 6 . 1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 5 kcal	2 8 . 6 g	中 7 5 3 kcal	3 6 . 1 g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく えび パン ちゅうかさ あぶら こむぎ でんぶん コーン ねぎ きくらげ にんにく もやし にんじん しょうが 赤 黄 緑	旬の魚・野菜・果物  しゅん　さかな　や　さい　くだもの ぶり　いわし　こまつな　キウイフルーツ さわら　いよかん　せとか　いちご(ハウス)							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 7 kcal	2 4 . 5 g																																						
中 7 4 7 kcal	2 9 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 6 6 kcal	2 9 . 5 g																																						
中 7 2 1 kcal	3 7 . 2 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 8 5 kcal	2 8 . 6 g																																						
中 7 5 3 kcal	3 6 . 1 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 8 5 kcal	2 8 . 6 g																																						
中 7 5 3 kcal	3 6 . 1 g																																						

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(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(愛媛) いわし(北海道) 鮭(北海道) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 鯛(愛媛) かに(日本) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山)
じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) キャベツ(松山・愛媛・愛知) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) 里芋(大分) かぼちゃ(中南米・ニュージーランド) たけのこ(愛媛)
ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) いちご(愛媛) いよかん(松山) せとか(愛媛) ゆず(高知) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(徳島・長崎・栃木・岩手) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手・韓国・徳島) きわめ(徳島)

※ (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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に
基づいて算出しています。

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
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。
※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>



<松山市HP>