

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>2日</b> フレンチサラダ ごはん じゃがいものケチャップに エネルギー たんぱく質 小 576kcal 20.8g 中 742kcal 25.4g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こめ さとう あぶら じゃがいも 緑 えだまめ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマトピューレー	<b>3日</b> ぶたにくの マリアナソース パン もちむぎいり ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 26.3g 中 726kcal 32.7g	赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ 黄 パン もちむぎ でんぶん あぶら こんにやく 緑 にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ かぼちゃ きのこのこ	<b>4日</b> キャベツのおひたし さばのみそに ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 618kcal 29.0g 中 803kcal 37.2g	赤 ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく だいず こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく にんじん キャベツ 緑 キムチ にんじん えだまめ せろり たまねぎ	<b>5日</b> 久米オリジナル献立 わかどりの ビリカラフル パン すまし汁 なし エネルギー たんぱく質 小 581kcal 28.7g 中 738kcal 36.9g	赤 ぎゅうにゅう わかめ うずらたまご とりにく 黄 パン あぶら でんぶん さとう 緑 ねぎ しょうが たまねぎ ビーマン コーン きょうねぎ にんにく	<b>6日</b> かきあげ きりぼしめし さといもの みそ汁 エネルギー たんぱく質 小 585kcal 21.5g 中 742kcal 26.3g	赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく 黄 こめ さとう さといも こんにやく でんぶん にんじん しいたけ きゅうり キャベツ
<b>9日</b> 久米オリジナル献立 スパイシー チキン パインアップル ごはん タイピーエン エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.0g 中 812kcal 36.4g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく えび こめ はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら 黄 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ にんにく パインアップル	<b>10日</b> カラフル ナムル パン ソース スパゲッティ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 603kcal 28.7g 中 771kcal 36.1g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし あおのり 黄 パン バゲッティ あぶら さとう ごまあぶら 緑 にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン きりぼしだいこん	<b>11日</b> ホキのからあげ ボイルキャベツ キムチごはん ならたま スープ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 28.8g 中 735kcal 36.3g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とらふ こめ さつまいも さとう でんぶん じゃがいも 黄 しょうが キャベツ キムチ にんじん えだまめ せろり たまねぎ	<b>12日</b> こんにやく サラダ ごはん ようふう にこみ エネルギー たんぱく質 小 605kcal 21.3g 中 767kcal 26.2g	赤 ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こめ じゃがいも さとう こんにやく ごま 黄 にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン きゅうり パセリ	<b>13日</b> 行事食…お月見(いもたき) すもの ししやものからあげ 小2び・中3び ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 569kcal 21.8g 中 745kcal 27.6g	赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく 黄 こめ さとう さといも こんにやく でんぶん にんじん しいたけ きゅうり キャベツ
<b>17日</b> 久米オリジナル献立 きりぼしだいこんの カレーいため パン ポーク ビーンズ ぶどう 「りょう」でくばる エネルギー たんぱく質 小 615kcal 27.7g 中 763kcal 34.2g	赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく 黄 パン あぶら くらざとう じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 緑 きりぼしだいこん トマトピューレー ぶどう	<b>18日</b> こうやどうふの あげに ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 620kcal 21.5g 中 735kcal 26.1g	赤 ぎゅうにゅう あげ 黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう ねぎ たまねぎ 緑 にんじん だいこん ごぼう しょうが きくらげ ビーマン	<b>19日</b> わかどりの マリネ ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.0g 中 739kcal 30.2g	赤 ぎゅうにゅう とりにく さとう こめ ごまあぶら ビーフン でんぶん あぶら 黄 にんじん チンゲンサイ たいのこ しいたけ たまねぎ レモン ビーマン	<b>20日</b> しょうゆ ドレッシング サラダ アーモンド もちむぎ ごはん シーフード カレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 581kcal 20.2g 中 761kcal 25.3g	赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく 黄 こめ あぶら もちむぎ くらざとう じゃがいも アーモンド 緑 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		
<b>24日</b> フルーツ あえ パン とりだんご スープ ジャーマンポテト エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.7g 中 739kcal 28.8g	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン 黄 パン でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも とりにゅうゼリー ねぎ しょうが パセリ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パインアップル	<b>25日</b> 味めぐり…徳島県 おひたし とりにくのすだちあえ さつまいも ごはん わかめじる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 23.6g 中 770kcal 28.9g	赤 ぎゅうにゅう とらふ わかめ とりにく こめ さつまいも さとう あぶら どんぶり 黄 ねぎ しいたけ たまねぎ すだち こまつな にんじん キャベツ	<b>26日</b> かわり きんぴら のむヨーグルト もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.8g 中 756kcal 34.5g	赤 ぎゅうにゅう ひらてん とうらふ とうらふ とりにく こめ こんにやく 黄 もちむぎ さとう ごまあぶら あぶら ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	<b>27日</b> うれたてピチピチ魚の日 しそひじきあえ はものてんぷら ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.1g 中 767kcal 33.3g	赤 ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく 黄 こめ ごまあぶら こんにやく あぶら こむぎ ねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ こまつな		
<b>30日</b> あまずづけ ホキのころもあげ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 752kcal 31.9g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ホキ こめ こんにやく 黄 じゃがいも あぶら さとう たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	<b>旬の魚・野菜・果物</b> しゅん さかな やさいくだもの さんま たちうお はも さといも ながなす ぶどう なし すだち 「のら倶楽部協会」から久米で採れた野菜が納入されます。 今月は、きゅうり(2、10、12、13、30日)、ピーマン(5、18、19日)です。	<b>味めぐり【徳島県】</b> 徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。 さつまいもの『鳴門金時』は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとして います。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った『鳴門わかめ』は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。 また、『すだち』の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りは古くから愛されています。 給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』として登場します。	赤 ぎゅうにゅう とりにく 黄 こめ さとう さといも こんにやく 緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう					

松山市学校給食の  
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししやも(アイスランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐(愛媛) あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) なら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・北海道・長野・松山・福島) ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パインアップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さといも(愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) こんにぶ(北海道)

※(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