



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 あじ たまねぎ びわ じゃがいも グリーンアスパラガス ごぼう メロン	1日 ぶたにくのしょうがやき そくせきつけ ごはん じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 26.8g 中 76.4kcal 32.7g	2日 いかのささらあげ ポイルキャベツ ごはん ビーフン エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 24.2g 中 75.5kcal 29.6g	3日 ごまずあえ アーモンド ごはん じゃがいものそばろに エネルギー たんぱく質 小 67.4kcal 24.0g 中 83.5kcal 28.8g	4日 じゃがいもとぶたにくのいだめもの パン ちゅうかコンスープ メロン エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 25.4g 中 76.5kcal 31.7g
7日 たいのからあげ さんしよくあえ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 65.9kcal 26.7g 中 83.2kcal 33.0g	8日 かきあげ のり ごこまいり ごはん わかめうどん エネルギー たんぱく質 小 59.8kcal 21.8g 中 76.2kcal 27.4g	9日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミミックス) しょうゆドレッシング サラダ パン クリームスープ アーモンドいりカミミックス エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 24.2g 中 76.2kcal 30.0g	10日 行事食…入梅(梅ごはん) ホキのたつたあげ ポイル チンゲンサイ うめごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 26.5g 中 73.9kcal 34.7g	11日 チリコンカン ごはん ターメリックライス キャベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 62.5kcal 25.9g 中 78.5kcal 31.2g
14日 味めぐり…愛媛県 わかどりのうめあげ おひたし たこめし わかめじる エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 25.4g 中 78.9kcal 33.1g	15日 かいそう サラダ のり もみぎ ごはん カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 67.9kcal 25.0g 中 87.2kcal 30.5g	16日 パンサンス ごはん あつあげいり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 60.0kcal 25.1g 中 76.3kcal 30.9g	17日 アーモンドいりカミミあげ コーンピラフ やさいたっぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 62.6kcal 22.4g 中 78.0kcal 27.3g	18日 フレンチ サラダ ごはん くろざとう ようふう にこみ エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 26.1g 中 81.3kcal 32.6g
21日 旬…あじフライ あじフライ レモンふうみづけ ごはん にらたま じる エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 22.0g 中 80.8kcal 26.5g	22日 ぶたにくのころもあげ いそあえ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 68.6kcal 27.1g 中 85.7kcal 33.1g	23日 ひじき サラダ パイン ベーコンライス チャウダー エネルギー たんぱく質 小 62.4kcal 20.7g 中 78.3kcal 25.4g	24日 ししやものからあげ 小2び 中3び なます ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 59.5kcal 23.7g 中 76.4kcal 29.7g	25日 グリーンアスパラガスのサラダ みかんパン カレー スパゲティ トマト エネルギー たんぱく質 小 65.7kcal 27.0g 中 83.3kcal 33.8g
28日 かわり きんぴら もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 62.8kcal 24.1g 中 79.5kcal 30.2g	29日 いわしのうめに キャベツのおひたし ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 63.4kcal 24.8g 中 80.0kcal 29.9g	30日 ホキのピリカラフル チキンピラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 25.2g 中 78.0kcal 31.3g	え ひめけん あじ 愛媛県の味めぐり 今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。	

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・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(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】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 ☺ … 三津浜独自献立の日

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>