

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、はれひめ、はくさい、ぼんかん、かに</p>	<p>10日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>とりにくのたまごなしマヨネーズやき</p> <p>ごはん、はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 27.3g 中 755kcal 34.7g</p>	<p>11日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>きんとん</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>ごはん、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 23.5g 中 758kcal 28.8g</p>	<p>12日</p> <p>チリコンカン</p> <p>はれひめ</p> <p>ターメリックライス</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 24.8g 中 750kcal 31.8g</p>	<p>13日</p> <p>なつとう</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g</p>	<p>16日</p> <p>チーズ、ごまドレッシング、サラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>シーフードカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.3g 中 782kcal 29.4g</p>	<p>17日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 30.1g 中 728kcal 38.9g</p>	<p>18日</p> <p>かりかりがんも</p> <p>わかめごはん</p> <p>すいどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.6g 中 783kcal 26.9g</p>	<p>19日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.8g 中 740kcal 30.0g</p>	<p>20日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.3g 中 758kcal 31.2g</p>	<p>23日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 766kcal 32.2g</p>	<p>24日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>はなやさいのクリームに</p> <p>きなこまめ(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.2g 中 712kcal 31.3g</p>	<p>25日</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 728kcal 28.9g</p>	<p>26日</p> <p>ポンカン、ひじきサラダ</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.9g 中 720kcal 28.4g</p>	<p>27日</p> <p>きりぼしだいこんのうまに</p> <p>ごま、もちこ</p> <p>もちむぎごはん、ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.4g 中 775kcal 37.1g</p>	<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>いそあえ</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.8g 中 790kcal 34.0g</p>	<p>31日</p> <p>かきあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>たまごうどん</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.1g 中 753kcal 34.5g</p>	<p>あじ 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりがおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまがして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>			
<p>16日</p> <p>チーズ、ごまドレッシング、サラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>シーフードカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.3g 中 782kcal 29.4g</p>	<p>17日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 30.1g 中 728kcal 38.9g</p>	<p>18日</p> <p>かりかりがんも</p> <p>わかめごはん</p> <p>すいどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.6g 中 783kcal 26.9g</p>	<p>19日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.8g 中 740kcal 30.0g</p>	<p>20日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.3g 中 758kcal 31.2g</p>	<p>23日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 766kcal 32.2g</p>	<p>24日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>はなやさいのクリームに</p> <p>きなこまめ(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.2g 中 712kcal 31.3g</p>	<p>25日</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 728kcal 28.9g</p>	<p>26日</p> <p>ポンカン、ひじきサラダ</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.9g 中 720kcal 28.4g</p>	<p>27日</p> <p>きりぼしだいこんのうまに</p> <p>ごま、もちこ</p> <p>もちむぎごはん、ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.4g 中 775kcal 37.1g</p>	<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>いそあえ</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.8g 中 790kcal 34.0g</p>	<p>31日</p> <p>かきあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>たまごうどん</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.1g 中 753kcal 34.5g</p>	<p>あじ 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりがおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまがして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>								
<p>23日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 766kcal 32.2g</p>	<p>24日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>はなやさいのクリームに</p> <p>きなこまめ(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.2g 中 712kcal 31.3g</p>	<p>25日</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 728kcal 28.9g</p>	<p>26日</p> <p>ポンカン、ひじきサラダ</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.9g 中 720kcal 28.4g</p>	<p>27日</p> <p>きりぼしだいこんのうまに</p> <p>ごま、もちこ</p> <p>もちむぎごはん、ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.4g 中 775kcal 37.1g</p>	<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>いそあえ</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.8g 中 790kcal 34.0g</p>	<p>31日</p> <p>かきあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>たまごうどん</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.1g 中 753kcal 34.5g</p>	<p>あじ 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりがおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまがして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>													
<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>いそあえ</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.8g 中 790kcal 34.0g</p>	<p>31日</p> <p>かきあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>たまごうどん</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.1g 中 753kcal 34.5g</p>	<p>あじ 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりがおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまがして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>																		

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐、あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ、平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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。

※ 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。

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

松山市HP

