

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>1日</b></p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>ごはん ちゅうかコーン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.0g 中 726kcal 29.0g</p>	<p><b>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ホキのレモン汁</p> <p>ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.6g 中 778kcal 31.4g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>けんぼう きねんび</p> <p><b>憲法記念日</b></p>	<p><b>4日</b></p> <p>みどりの日</p>	<p><b>5日</b></p> <p>こどもの日</p>
<p><b>8日</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん ドライカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.0g 中 718kcal 28.6g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>旬…えんどうごはん</p> <p>つくねあげ</p> <p>えんどう ごはん わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.8g 中 764kcal 27.6g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん ころや豆腐のちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.7g 中 725kcal 30.0g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>そらまめの かき揚げ</p> <p>ごはん だんごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 21.1g 中 791kcal 29.3g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいもとベーコン</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 21.3g 中 728kcal 26.3g</p>
<p><b>15日</b></p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こいわしのフライ</p> <p>ごはん とうふのカレーいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.5g 中 772kcal 31.8g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>もちむぎ ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.0g 中 741kcal 31.2g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ヨーグルト</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 29.8g 中 792kcal 36.3g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>とれたて感謝の日…</p> <p>いそあえ</p> <p>とりにん</p> <p>ごはん したまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.7g 中 789kcal 30.8g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>きなこまめ(小・中のみ)</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 29.9g 中 735kcal 36.4g</p>
<p><b>22日</b></p> <p>くるみあえ</p> <p>ひらてん</p> <p>ごまご</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 31.0g 中 782kcal 38.2g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>にんだんごのあますじ</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 20.9g 中 727kcal 26.1g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン</p> <p>イタリアン スpaghetti</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 22.7g 中 733kcal 28.3g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>かわり きんぴら</p> <p>ごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 25.4g 中 739kcal 32.1g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>きのこピラフ</p> <p>チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 27.1g 中 755kcal 33.8g</p>
<p><b>29日</b></p> <p>味めぐり…高知県</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>かつおのたつたあげ</p> <p>しょうが ごはん いらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 717kcal 30.3g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>アーモンド なます</p> <p>ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.2g 中 806kcal 30.9g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>ナムル</p> <p>ことうパン</p> <p>ちゅうかそば</p> <p>えびのころみあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 30.6g 中 742kcal 38.6g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>かつお そらまめ 新茶</p> <p>たまねぎ えんどうまめ かわちばんかん いら</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) かつお(長崎) たい(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) いら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) きわかめ(徳島・日本) 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。  
 ※(赤)は赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 ※(黄)は黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 ※(緑)は緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】  
 ※(笑顔)は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…日本の味めぐり献立  
 ※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  
 ※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。  
 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/gakkoukyusyoku.html  
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\_yourui/search\_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

