

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ソース</p> <p>ひとくちカツ</p> <p>ごはん</p> <p>すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 597kcal 24.5g</p> <p>中 761kcal 30.1g</p>	<p>3日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 582kcal 23.4g</p> <p>中 724kcal 28.6g</p>	<p>4日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 620kcal 29.1g</p> <p>中 806kcal 37.3g</p>	<p>5日</p> <p>とりにくのマリネ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 617kcal 27.3g</p> <p>中 802kcal 34.8g</p>	<p>6日</p> <p>かきあげ</p> <p>きりぼしめし</p> <p>さといものみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 574kcal 21.0g</p> <p>中 728kcal 25.9g</p>
<p>9日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 615kcal 26.4g</p> <p>中 785kcal 33.3g</p>	<p>10日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>パン</p> <p>ソース</p> <p>スパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 564kcal 24.8g</p> <p>中 720kcal 31.0g</p>	<p>11日</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>キムチごはん</p> <p>にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 619kcal 29.7g</p> <p>中 776kcal 36.9g</p>	<p>12日</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>ひよこめめのピラフ</p> <p>ようふうにごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 566kcal 23.7g</p> <p>中 729kcal 30.0g</p>	<p>13日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>すもも</p> <p>ししよものからあげ</p> <p>小2び・中3び</p> <p>ごはん</p> <p>いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 569kcal 21.7g</p> <p>中 745kcal 27.6g</p>
<p>松山市ホームページ</p> <p>学校給食のレシピ紹介</p> <p>『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など</p> <p>今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。</p> <p>ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。</p> <p>～現在公開中・公開予定のレシピ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツのポトフ</li> <li>新たまねぎのみそ汁</li> <li>麻婆なす</li> </ul> <p>今後も追加予定です。お楽しみに！</p> <p>松山市HP</p>				
<p>17日</p> <p>ヨーグルト(幼のみ)</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ぶどう(小・中のみ)</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 612kcal 27.7g</p> <p>中 760kcal 34.0g</p>	<p>18日</p> <p>こうや豆腐のあげに</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 620kcal 21.5g</p> <p>中 781kcal 26.1g</p>	<p>19日</p> <p>ぶたにくのマリアナソース</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 596kcal 26.4g</p> <p>中 751kcal 32.9g</p>	<p>20日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>アーモンド(小・中のみ)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>シーフードカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 585kcal 21.0g</p> <p>中 766kcal 26.2g</p>	<p>21日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>アーモンド(小・中のみ)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>シーフードカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 585kcal 21.0g</p> <p>中 766kcal 26.2g</p>
<p>24日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン</p> <p>とりにくスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 578kcal 23.7g</p> <p>中 725kcal 28.8g</p>	<p>25日 味めぐり…徳島県</p> <p>おひたし</p> <p>とりにくのすだちあえ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 629kcal 24.5g</p> <p>中 791kcal 30.0g</p>	<p>26日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものケチャップ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 602kcal 22.4g</p> <p>中 765kcal 26.7g</p>	<p>27日 旬…はもてんぶら</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>はもてんぶら</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 614kcal 27.2g</p> <p>中 772kcal 33.4g</p>	<p>28日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>アーモンド(小・中のみ)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>シーフードカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 585kcal 21.0g</p> <p>中 766kcal 26.2g</p>
<p>30日</p> <p>あまずつけ</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 585kcal 25.7g</p> <p>中 753kcal 31.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも</p> <p>さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>			

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししよ(アイスランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(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) にら(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) パイナップル(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】

😊 … 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…旬の食材を生かした献立

👤…三津浜独自献立の日

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。

※ 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/gakkoukyuusyoku.html