

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、あられ揚げ)</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ホキのあられ揚げ</p> <p>ちらしずし</p> <p>わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.4g 中 763kcal 29.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご</p> <p>わかめ</p> <p>ホキ</p> <p>こめ あぶら</p> <p>さとう</p> <p>こめこ</p> <p>こむぎ</p> <p>あられ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.0g 中 715kcal 29.4g</p>	<p>4日</p> <p>たいこん サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ひじき スパゲッティ</p> <p>(幼)いちごジャム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.9g 中 750kcal 31.9g</p>	<p>5日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>旬…鯛のレモンあえ</p> <p>デコボン</p> <p>たいのレモンあえ</p> <p>せきはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.9g 中 750kcal 31.9g</p>	<p>6日 愛媛MPコラボ給食</p> <p>スパイシー親子煮</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ごはん</p> <p>スパイシーおやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.0g 中 755kcal 32.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>もちこめ</p> <p>あずき</p> <p>でんぶん</p> <p>じゃがいも</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>レモン</p> <p>ピーマン</p> <p>デコボン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.2g 中 738kcal 27.3g</p>	<p>7日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.2g 中 738kcal 27.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>なっとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>にんじん</p> <p>さやいんげん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.2g 中 738kcal 27.3g</p>		
<p>10日</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>とりにく</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのいために</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 25.5g 中 739kcal 32.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>あけ</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>ひじき</p> <p>こめ</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>こむぎ</p> <p>にんじん</p> <p>さやいんげん</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 29.0g 中 779kcal 35.6g</p>	<p>11日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 29.0g 中 779kcal 35.6g</p>	<p>12日 味めぐり…滋賀県</p> <p>デコボン</p> <p>なます</p> <p>ごはん</p> <p>じゅんじゅん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.2g 中 745kcal 29.4g</p>	<p>13日 (高浜中)デザート</p> <p>ポイル やさい</p> <p>ケチャップ</p> <p>パン</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>ひとくちカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 29.3g 中 733kcal 36.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>パン</p> <p>いんげんまめ</p> <p>あぶら</p> <p>バンコ</p> <p>こむぎ</p> <p>はくさい</p> <p>たまねぎ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>にんじん</p> <p>セロリ</p> <p>キャベツ</p> <p>パセリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 19.6g 中 748kcal 24.4g</p>	<p>14日 (三津浜中・興居島中・幼)デザート</p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 19.6g 中 748kcal 24.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>パン</p> <p>いんげんまめ</p> <p>あぶら</p> <p>バンコ</p> <p>こむぎ</p> <p>はくさい</p> <p>たまねぎ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>にんじん</p> <p>セロリ</p> <p>キャベツ</p> <p>パセリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 19.6g 中 748kcal 24.4g</p>		
<p>17日 愛媛MP応援給食</p> <p>MPもっとパワー! もりもりごはん</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>(幼)小2び・(中)3び</p> <p>MPもっとパワー!</p> <p>もりもりごはん</p> <p>こまつなのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.7g 中 730kcal 29.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>みそ</p> <p>ひじき</p> <p>だいず</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>かつししゃも(か'リン)</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>さつまいも</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>レモン</p> <p>だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.2g 中 746kcal 30.9g</p>	<p>18日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>(幼)デザート</p> <p>パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>だいずいりこ(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.2g 中 746kcal 30.9g</p>	<p>19日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>みつばいりかきあげ</p> <p>ごこまいいりごはん</p> <p>にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 21.7g 中 771kcal 26.7g</p>	<p>20日</p> <p>愛媛MP × 学校給食</p> <p>コラボ給食</p> <p>スパイシー親子煮</p> <p>MPもっとパワー! もりもりごはん</p> <p>カレー粉でしっかりと下味をつけたひき肉が、やさしい親子煮の味を、スパイシーに変化してくれます。もりもりご飯を食べて、全員野球で夢をつかみとってください! (湯山中 軟式野球部より)</p> <p>免疫力がアップする豚肉、鉄分やカルシウムが多いひじきと油揚げを入れました。マンダリンパイレーツを応援しています! (東雲小 1年生より)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.8g 中 816kcal 37.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>うずらたまご</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>ふ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しめじ</p> <p>はくさい</p> <p>ねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>ゆず</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.8g 中 816kcal 37.1g</p>	<p>21日 (小)デザート</p> <p>ごまずあえ</p> <p>いかのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.8g 中 816kcal 37.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>いか</p> <p>あげどうふ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>きくらげ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>ピーマン</p> <p>しいたけ</p> <p>しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.8g 中 816kcal 37.1g</p>		
<p>24日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>こくとうパン</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>タンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 28.3g 中 769kcal 35.6g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい</p> <p>みつば</p> <p>せとか</p> <p>ひじき</p> <p>デコボン</p> <p>きよみタンゴール</p>		<p>あじ し が けん</p> <p>味めぐり【滋賀県】</p> <p>滋賀県は、県の総面積の約6分の1をしめる「琵琶湖」があり、豊富な水資源に恵まれています。そのため、稲作が盛んな上に、野菜、豆、芋など多くの農作物を生産しています。</p> <p>また、琵琶湖では、「琵琶湖八珍」と呼ばれる、ビワマス、コアユ、ハス、ホンモロコ、ニゴロブナ、スジエビ、ゴリ、イサザが生息しています。</p> <p>『じゅんじゅん』は、牛肉や鶏肉、琵琶湖で獲れた魚介、旬の野菜などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。この名前は、具材を鍋で煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。</p>						

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・アメリカ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・和歌山・広島・長崎) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・松山・群馬・熊本) だいこん(長崎・熊本・大分・鹿児島・愛媛・香川) ごぼう(北海道・青森・岡山) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎・松山) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・兵庫) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛・松山) レモン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(宮城) こんぶ(北海道) 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(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

※ 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>

QRコード:

松山市HP