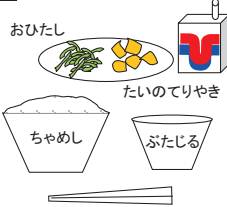
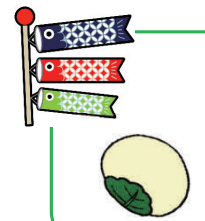
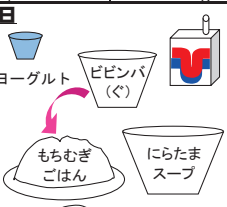
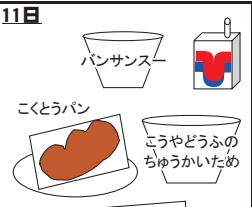
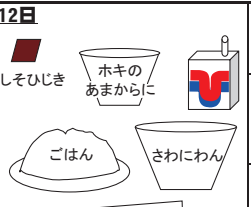
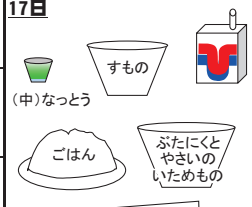
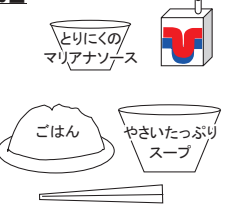
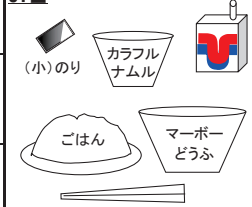
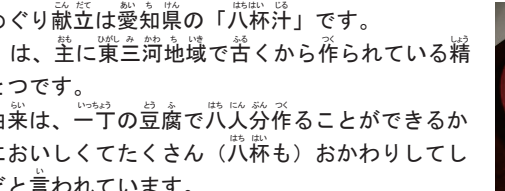


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
2日 行食食…八十八夜(茶飯)  おひたし たいのてりやき ちやめし ぶたじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 9.6 kcal</td><td>27.8 g</td></tr><tr><td>中7 4.9 kcal</td><td>34.6 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 9.6 kcal	27.8 g	中7 4.9 kcal	34.6 g	八十八夜  八十八夜は、立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。暦の上では、この日から夏になります。農家では、この時期からは霜の心配がなく、茶摘みや苗づくりが始まります。この日に摘んだお茶を飲むと、元気で過ごすことができると言われています。		こどもの日(端午の節句)  こどもの日には、「柏もち」がよく食べられています。柏もちは、上新粉を平たく丸めたものにあんこを入れて、柏の葉で巻いた甘いおもちです。柏の葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」「子どもの健康」などの願いが込められています。		6日  だいずとこにほしの かきあげ パン カレーうどん トマト <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小6 1.2 kcal</td><td>24.1 g</td></tr><tr><td>中7 8.3 kcal</td><td>30.2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小6 1.2 kcal	24.1 g	中7 8.3 kcal	30.2 g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず にぼし パン うどん くらざとう こむぎこ あぶら ねぎ にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト																			
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 9.6 kcal	27.8 g																																						
中7 4.9 kcal	34.6 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小6 1.2 kcal	24.1 g																																						
中7 8.3 kcal	30.2 g																																						
9日  ヨーグルト ピビンバ(ぐ) もちむぎ ごはん にらたま スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 7.8 kcal</td><td>27.9 g</td></tr><tr><td>中7 4.8 kcal</td><td>34.3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 7.8 kcal	27.9 g	中7 4.8 kcal	34.3 g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ヨーグルト でんぶん こめ もちむぎ さとう こんにやく ごまあぶら にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが にんにく にら セロリ		10日 旬…えんどうごはん  さつまあげ えんどう ごはん わかたけじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 6.0 kcal</td><td>20.8 g</td></tr><tr><td>中7 1.4 kcal</td><td>25.5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 6.0 kcal	20.8 g	中7 1.4 kcal	25.5 g	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ すりみ こめ パン くらざとう あぶら さとう ごまあぶら きくらげ ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが		11日  パンサンス こうたパン こうやどうふの ちゅうかいだめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 6.0 kcal</td><td>26.0 g</td></tr><tr><td>中7 1.5 kcal</td><td>33.0 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 6.0 kcal	26.0 g	中7 1.5 kcal	33.0 g	ぎゅうにゅう きくらげ ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが		12日  しそひじき ホキの あまからに ごはん さわにわん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小6 1.5 kcal</td><td>27.0 g</td></tr><tr><td>中7 6.8 kcal</td><td>33.0 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小6 1.5 kcal	27.0 g	中7 6.8 kcal	33.0 g	ぎゅうにゅう あけ ぶたにく ちくわ ひじき こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ しょうが ピーマン	
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 7.8 kcal	27.9 g																																						
中7 4.8 kcal	34.3 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 6.0 kcal	20.8 g																																						
中7 1.4 kcal	25.5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 6.0 kcal	26.0 g																																						
中7 1.5 kcal	33.0 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小6 1.5 kcal	27.0 g																																						
中7 6.8 kcal	33.0 g																																						
16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ  アーモンド ホキの レモンに パエリアふう まぜごはん しんたまねぎと コーンの スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 7.8 kcal</td><td>26.1 g</td></tr><tr><td>中7 2.6 kcal</td><td>32.3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 7.8 kcal	26.1 g	中7 2.6 kcal	32.3 g	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン さとう こめ あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド にんじん たまねぎ パセリ セロリ コーン レモン マッシュルーム		17日  (中)なっとう ごはん ぶたにくと やさいの いためもの <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 4.6 kcal</td><td>24.2 g</td></tr><tr><td>中7 3.2 kcal</td><td>32.9 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 4.6 kcal	24.2 g	中7 3.2 kcal	32.9 g	ぎゅうにゅう わかめ (中)なっとう こめ さとう あぶら しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし		18日  コーン サラダ パン ひじき スパゲティ かわちばんかん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 6.4 kcal</td><td>24.7 g</td></tr><tr><td>中7 1.2 kcal</td><td>31.0 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 6.4 kcal	24.7 g	中7 1.2 kcal	31.0 g	ぎゅうにゅう あけ ひき でん とうふ にんにく パン あぶら さとう スパゲティ にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん											
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 7.8 kcal	26.1 g																																						
中7 2.6 kcal	32.3 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 4.6 kcal	24.2 g																																						
中7 3.2 kcal	32.9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 6.4 kcal	24.7 g																																						
中7 1.2 kcal	31.0 g																																						
23日  いそあえ わかめ えび うずらたまご ぎょうそうめん さとう こめ あぶら こむぎ でんぶん ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな しめじ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 9.7 kcal</td><td>20.8 g</td></tr><tr><td>中7 5.4 kcal</td><td>25.5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 9.7 kcal	20.8 g	中7 5.4 kcal	25.5 g	ぎゅうにゅう のり わかめ えび うずらたまご ぎょうそうめん さとう こめ あぶら こむぎ でんぶん ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな しめじ		24日  あまずづけ ぶたにくとれんこんの てりやき ごはん ごもくに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小6 1.4 kcal</td><td>32.7 g</td></tr><tr><td>中7 8.3 kcal</td><td>41.5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小6 1.4 kcal	32.7 g	中7 8.3 kcal	41.5 g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こめ こんにやく パン あぶら くらざとう じゃがいも さとう にんじん たまねぎ のり さやいんげん キャベツ きゅうり れんこん しょうが																					
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 9.7 kcal	20.8 g																																						
中7 5.4 kcal	25.5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小6 1.4 kcal	32.7 g																																						
中7 8.3 kcal	41.5 g																																						
30日  とりにくの マリアナソース ごはん やさいたっぷり スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 6.8 kcal</td><td>22.5 g</td></tr><tr><td>中7 2.9 kcal</td><td>27.9 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 6.8 kcal	22.5 g	中7 2.9 kcal	27.9 g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ こめ でんぶん いんげんまめ じゃがいも こんにやく キャベツ しょうが にんじん セロリ パセリ たまねぎ かぼちゃ えだまめ		31日  (小)のり カラフル ナムル ごはん マーボー 豆腐 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小5 9.2 kcal</td><td>27.7 g</td></tr><tr><td>中7 5.7 kcal</td><td>34.3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小5 9.2 kcal	27.7 g	中7 5.7 kcal	34.3 g	ぎゅうにゅう ぶたにく (小)のり こめ ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら きょうねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり																					
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 6.8 kcal	22.5 g																																						
中7 2.9 kcal	27.9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小5 9.2 kcal	27.7 g																																						
中7 5.7 kcal	34.3 g																																						
		旬の魚・野菜・果物  しゅん さかな やさい くだもの えんどうまめ かつお たまねぎ にら そらまめ 新茶 かわちばんかん		味めぐり(愛知県)  あじ あひ ちけん 今月の味めぐり献立は愛知県の「八杯汁」です。『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、一丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。																																			

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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)
大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)
たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつかえます。
※ 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：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>