

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…八十八夜(茶飯) おひたし たいのころもあげ ちやめし ぶたじる エネルギー たんぱく質 小5 8 8 kcal 2 6 . 0 g 中7 5 3 kcal 3 2 . 6 g		3日 けん ぼう き ねん び 憲法記念日		4日 ひ みどりの日		5日 ひ こどもの日		6日 アーモンド おひたし ちくわのいそべあげ ごはん カレーうどん エネルギー たんぱく質 小5 9 1 kcal 2 1 . 3 g 中7 4 6 kcal 2 6 . 0 g	
9日 ヨーグルト ピビンパ(ぐ) もちむぎ ごはん エネルギー たんぱく質 小5 7 8 kcal 2 7 . 9 g 中7 4 8 kcal 3 4 . 3 g		10日 旬…えんどうごはん ごまあえ さつまあげ えんどうごはん わかたけじる エネルギー たんぱく質 小5 7 2 kcal 2 0 . 9 g 中7 5 5 kcal 2 5 . 7 g		11日 旬…そらめめ入り クリームスープ フレンチサラダ こくとろパン そらめめ入り クリームスープ きなこまめ エネルギー たんぱく質 小6 0 0 kcal 2 4 . 8 g 中7 5 5 kcal 3 0 . 4 g		12日 しそひじき ごまあえ ホキのからあげ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小6 0 4 kcal 2 5 . 4 g 中7 5 3 kcal 3 1 . 1 g		13日 パンサンスー あげぎョーザ (小) 2 こ (中) 3 こ ごはん こうやどうふの ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小5 9 6 kcal 2 2 . 5 g 中8 2 4 kcal 2 9 . 6 g	
16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ はるキャベツのサラダ あげざかなのレモンに まぜごはん エネルギー たんぱく質 小5 7 1 kcal 2 5 . 3 g 中7 2 9 kcal 3 1 . 6 g		17日 (中) なつとう (小) のり ごはん ぶたにくと やさいの いためもの エネルギー たんぱく質 小5 5 7 kcal 2 5 . 2 g 中7 3 5 kcal 3 2 . 9 g		18日 ドレッシングサラダ メンチカツ ごはん やさいたつぷり スープ エネルギー たんぱく質 小6 6 6 kcal 2 1 . 9 g 中8 6 1 kcal 2 7 . 6 g		19日 くきわかめの サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小6 0 7 kcal 2 1 . 6 g 中7 8 2 kcal 2 7 . 6 g		20日 コーン サラダ こめコパン ひじき スパゲティ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小5 7 9 kcal 2 7 . 1 g 中7 3 2 kcal 3 4 . 3 g	
23日 いそあえ しんたまねぎの かきあげ ごはん ぎょうめんじる エネルギー たんぱく質 小5 9 7 kcal 2 0 . 8 g 中7 5 4 kcal 2 5 . 4 g		24日 ポイルやさい たまらん からあげ ごはん たまねぎの みそじる エネルギー たんぱく質 小6 2 0 kcal 2 5 . 4 g 中7 4 0 kcal 3 0 . 9 g		25日 かいそう サラダ パン じゃがいもの ペーコンに エネルギー たんぱく質 小5 6 6 kcal 2 3 . 5 g 中7 0 2 kcal 2 7 . 9 g		26日 味めぐり…愛知県 キャベツのおひたし えびのこうみあげ ごはん はちはいじる エネルギー たんぱく質 小5 6 1 kcal 2 6 . 7 g 中7 1 8 kcal 3 3 . 3 g		27日 ひじき サラダ ひめむぎパン カレー ビーンズ トマト エネルギー たんぱく質 小6 1 2 kcal 2 7 . 2 g 中7 6 7 kcal 3 3 . 8 g	
30日 「りょう」でくばる あまずづけ こいわしの からあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小6 0 5 kcal 2 7 . 8 g 中7 7 1 kcal 3 5 . 2 g		31日 カラフル ナムル ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小5 8 4 kcal 2 6 . 7 g 中7 5 7 kcal 3 4 . 3 g		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな や さい くだ もの かつお えんどうまめ にら そらめめ かわちばんかん 新茶		味めぐり(愛知県) 今月の味めぐり献立は「愛知県」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、 1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】

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/kyuusoku/gakkoukyuusoku.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＞