

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>ブロッコリー、きょうねぎ、はまち、ほたて、いか、かぶ、だいこん、べにまどんな、ゆず</p>	<p><b>味のめぐり【鹿児島県】</b></p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米と一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p><b>1日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、やきどうふ、こんにゃく、ぎゅうにく、にぼし、うずらたまご</p> <p>ごごかな、だいこん、なます</p> <p>ごはん、すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 24.9g 中 764kcal 30.4g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>いそに</p> <p>もちむぎ、ごはん</p> <p>ぶたたま、どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 29.4g 中 804kcal 37.1g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、あげ、ひじき、とりにく</p> <p>ヨーグルト</p> <p>はくさいのおひたし、たいのしおやき</p> <p>きりぼしめし、かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 30.7g 中 789kcal 36.8g</p>
<p><b>6日 旬…大根の甘みど炒め</b></p> <p>アーモンド、だいこんのあまみすいため</p> <p>ごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.2g 中 805kcal 31.5g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ</p> <p>アーモンド</p> <p>パン、じゃがいも、いかりのケチャップいため</p> <p>にらたまスープ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 29.9g 中 777kcal 36.7g</p>	<p><b>8日 旬…ブロッコリーサラダ</b></p> <p>ブロッコリー、サラダ</p> <p>もちむぎ、ごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 21.4g 中 833kcal 27.9g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>すぶた</p> <p>ごはん、ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 22.5g 中 810kcal 27.1g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、カラフトししゃも(ｶﾞﾘﾝ)</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ししゃものからあげ、小2び 中3び</p> <p>ごはん、さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 23.2g 中 812kcal 29.4g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、やきどうふ、こんにゃく、ぎゅうにく、なっとう、ほうてん、なっとう、うずらたまご</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん、おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 25.3g 中 780kcal 30.6g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ポークウィンナー、くわわかめ</p> <p>くわわかめのサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>じゃがいも、くろざとう、ごまあぶら、でんぶん</p> <p>さとう、あぶら</p> <p>だいちかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 29.4g 中 777kcal 36.7g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、えび</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>えびのからあげ</p> <p>ゆかりごはん、ちゅうかそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.7g 中 761kcal 35.4g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、えび</p> <p>みかん、チリコンカン</p> <p>ごはん、はくさいとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.3g 中 793kcal 28.5g</p>	<p><b>17日 味のめぐり…鹿児島県</b></p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、たまご、とうふ、みそ、いわしすりみ</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>さつまあげ</p> <p>からいも、ごはん、すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 20.9g 中 785kcal 25.5g</p>
<p><b>20日 行事食…冬至 (かぼちゃのそぼろ煮)</b></p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん、かぼちゃのそぼろご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 25.5g 中 822kcal 31.2g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、とうにゅう、ホキ</p> <p>ホキのレモンにくるめ、ポイルやさい</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも、でんぶん、さとう</p> <p>しめじ、レモン</p> <p>グリーンピース、にんじん</p> <p>たまねぎ、パセリ、キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 668kcal 30.0g 中 827kcal 36.8g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご</p> <p>わかどりのアーモンドあげ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 26.7g 中 816kcal 33.3g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご</p> <p>チーズ、ホキのあまからに</p> <p>ごはん、ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 25.4g 中 834kcal 30.6g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご</p> <p>みかん、かふうサラダ</p> <p>ごはん、とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 22.7g 中 765kcal 27.9g</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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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)はアレルギー…赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 ※ (黄)はアレルギー…黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 ※ (緑)はアレルギー…緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 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。  
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html