

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 エネルギー たんぱく質 小5 8.8kcal 26.0g 中7 5.3kcal 32.6g		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 さんしよくあえ だいずとこぼしのあげに ごはん カレーうどん エネルギー たんぱく質 小5 7.9kcal 21.0g 中7 4.2kcal 25.9g	
9日 ヨーグルト ピンパン(く) もちむぎごはん にらたまスープ エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 27.9g 中7 4.8kcal 34.3g		10日 旬…えんどうごはん さつまあげ えんどうごはん わかたけじり エネルギー たんぱく質 小5 6.0kcal 20.8g 中7 1.4kcal 25.5g		11日 パンサンス 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 3.2kcal 21.4g 中6 9.3kcal 27.1g		12日 しそひじき ホキのあまからに ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小5 6.15kcal 27.0g 中7 6.8kcal 33.0g		13日 旬…ぞらめ入りクリームスープ フレンチサラダ パン そらめ入りクリームスープ きなこめ エネルギー たんぱく質 小5 7.9kcal 24.7g 中7 2.7kcal 30.3g	
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 新たまねぎとコーンのスープ エネルギー たんぱく質 小5 8.5kcal 26.9g 中7 3.6kcal 33.3g		17日 すもの (中)なっとう ごはん ぶたにくとやさいのいたためもの エネルギー たんぱく質 小5 4.6kcal 24.2g 中7 2.2kcal 32.9g		18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 エネルギー たんぱく質 小5 6.8kcal 22.5g 中7 2.9kcal 27.9g		19日 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5 0.7kcal 21.6g 中7 8.2kcal 27.6g		20日 コーンサラダ こめパン 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 7.2kcal 26.5g 中7 2.3kcal 33.5g	
23日 いそあえ 新たまねぎのかきあげ ごはん ぎょうめんじり エネルギー たんぱく質 小5 9.7kcal 20.8g 中7 5.4kcal 25.4g		24日 ボイルやさい ごはん たまらんからあげ たまねぎのみそしる エネルギー たんぱく質 小5 2.0kcal 25.4g 中8 4.0kcal 30.3g		25日 ござかな かいそうサラダ パン じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小5 6.6kcal 23.5g 中7 0.2kcal 27.9g		26日 味めぐり…愛知県 キャベツのおひたし ごはん えびのこみあげ はちはいじり エネルギー たんぱく質 小5 6.1kcal 26.7g 中7 7.8kcal 33.3g		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5 1.7kcal 27.3g 中7 7.0kcal 33.9g	
30日 「りょう」でくばる あまづづけ 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5 9.8kcal 27.2g 中7 6.2kcal 34.4g		31日 (小)のり カラフルナムル ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小5 9.3kcal 27.7g 中7 5.8kcal 34.3g		旬の魚・野菜・果物 しゆん さかな やさい くだもの かつお たら えんどうまめ なら たまねぎ かわちばんかん そらめ 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) なら(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/kyuusyoku/gakkoukyusoku.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：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

