

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの カリフラワー ブロッコリー はれひめ ごぼう はくさい ぼんかん かに		10日 なつとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう 黄 こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ 緑	11日 行事食…正月 (きんとん) チリコンカン ひめむぎパン たまご スープ きんとん エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.6g 中 794kcal 36.6g	赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご だいず 黄 パン じゃがいも あぶら さとう さつまいも ほうれんそう にんじん セロリ たまねぎ にんにく トマト 緑	12日 ごまあえ たいのしおやき ごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 575kcal 26.6g 中 711kcal 29.6g	赤 ぎゅうにゅう とうふ たい 黄 こめ さとう ごま あぶら じゃがいも ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 緑	13日 はれひめ さかなのピリカラフル ごはん しお ラーメン エネルギー たんぱく質 小 620kcal 27.5g 中 792kcal 34.9g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ 黄 こめ ごま あぶら さとう じゃがいも きくらげ にんにく ねぎ はれひめ もやし にんじん ピーマン コーン きょうねぎ 緑	
16日 こざかな かふう サラダ ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小 592kcal 28.0g 中 750kcal 34.2g	赤 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく にぼし 黄 こめ さとう あぶら でんぶ はるさめ たまねぎ しいたけ きょうねぎ コーン きくらげ にんじん しょうが にんにく にんじん 緑	17日 「りょう」でくばる レモンふうみづけ ごはん こいわしのからあげ ごもくに エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.9g 中 747kcal 32.0g	赤 ぎゅうにゅう いわし だいず こんにぶ とりにく 黄 こめ こんにやく あぶら さとう でんぶ にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう キャベツ レモン きゅうり 緑	18日 ポンカン かいそう サラダ こくとうパン ようふに にこみ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.9g 中 751kcal 30.7g	赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ポークウインナー わかめ 黄 パン ごまあぶら くるざとう じゃがいも あぶら さとう セロリ パセリ コーン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり 緑	19日 そくせきづけ さばのみぞれに ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g	赤 ぎゅうにゅう みそ あげ だいず さば 黄 こめ さつまいも でんぶ さとう ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ たくあん はくさい 緑	20日 かきあげ こめコパン たまご うどん いちご エネルギー たんぱく質 小 621kcal 29.5g 中 772kcal 34.6g	赤 ぎゅうにゅう とりにく えび にぼし 黄 こめ コパン でんぶ さとう うどん あぶら こむぎ しいたけ いちご たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう かぼちゃ 緑	
23日 チーズ ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん シーフード カレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.3g 中 795kcal 30.7g	赤 ぎゅうにゅう えび きゅうに いか チーズ 黄 こめ ごま もちむぎ さとう じゃがいも あぶら くるざとう たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン 緑	24日 いそあえ せんざんき たいめし だいこんの みそしる エネルギー たんぱく質 小 590kcal 29.3g 中 796kcal 34.3g	赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく のり 黄 こめ さとう じゃがいも でんぶ あぶら こめ しょうが キャベツ ごぼう ねぎ にんじん えのきたけ だいこん ほうれんそう 緑	25日 えひめけんさんこむぎを ブレンドしたパンです フレンチ サラダ パン はなやさいの クリームご きなこめ エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.6g 中 711kcal 31.5g	赤 ぎゅうにゅう とりにく だいず きなこ 黄 パン あぶら じゃがいも さとう くるざとう たまねぎ にんじん チンゲンサイ カリフラワー キャベツ きゅうり みかんジュース 緑	26日 ひのかぶ なます ぶたにくのからあげ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 729kcal 28.9g	赤 ぎゅうにゅう わかめ うずらたまご ぶたにく 黄 こめ あぶら こめ でんぶ さとう ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ ひのかぶづけ ゆず だいこん 緑	27日 ポンカン ひじき サラダ ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.3g 中 737kcal 28.8g	赤 ぎゅうにゅう みそ ひじき ぶたにく とうふ 黄 こめ さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら しょうが きゅうり にら キャベツ しめじ ポロネ キムチ はくさい にんじん コーン 緑	
30日 きりぼしだいこんの うまに もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 579kcal 26.8g 中 747kcal 34.3g	赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あげ 黄 こめ もちむぎ さとう こんにやく じゃがいも ねぎ しめじ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ 緑	31日 ポイルやさい コロコロステーキ ごはん はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.1g 中 743kcal 32.3g	赤 ぎゅうにゅう みそ とりにく ぎゅうに 黄 こめ あぶら さといも すいとん さとう ねぎ にんじん はくさい にんにく キャベツ こまつな コーン 緑	あじ えひめけん 味のめぐり【愛媛県】 今月の味のめぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。					あじ えひめけん 味のめぐり【愛媛県】 今月の味のめぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。	あじ えひめけん 味のめぐり【愛媛県】 今月の味のめぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城)
じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島) 大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道)
キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ほうとう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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

※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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

<松山市HP>