

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日</p> <p>始業式</p>	<p>3日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ アーモンド</p> <p>シーフードカレー (ルウ)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 20.0g 中 728kcal 24.1g</p>	<p>4日</p> <p>ぶたにくのマリアナソース</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 26.4g 中 746kcal 32.9g</p>	<p>5日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>のむヨーグルト</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 587kcal 26.7g 中 743kcal 33.0g</p>	<p>6日</p> <p>かきあげ</p> <p>きりぼしめし</p> <p>さいいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 21.1g 中 717kcal 25.9g</p>
<p>9日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 27.3g 中 791kcal 34.1g</p>	<p>10日</p> <p>いかのさらさらあげ</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.4g 中 785kcal 33.3g</p>	<p>11日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものケチャップに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.5g 中 734kcal 30.1g</p>	<p>12日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>キムチごはん</p> <p>にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.9g 中 753kcal 35.0g</p>	<p>13日</p> <p>ナムル</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 23.9g 中 753kcal 29.4g</p>
<p>松山市ホームページ</p> <p>学校給食のレシピ紹介</p> <p>『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など</p> <p>今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。</p> <p>ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。</p> <p>～現在公開中・公開予定のレシピ～</p> <ul style="list-style-type: none"> 春キャベツのポトフ 新たまねぎのみそ汁 麻婆なす <p>今後も追加予定です。お楽しみに！</p> <p>松山市HP</p>	<p>17日 行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>ずもの</p> <p>ししゃものからあげ 小2び・中3び</p> <p>ごはん</p> <p>いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.1g 中 738kcal 27.0g</p>	<p>18日</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>パン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>だいちりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 27.0g 中 730kcal 33.6g</p>	<p>19日</p> <p>こうやどうふのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 21.5g 中 781kcal 26.1g</p>	<p>20日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン</p> <p>とりにだんごスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.7g 中 735kcal 28.8g</p>
<p>30日 旬…はもてんぷら</p> <p>しそひきあえ</p> <p>はもてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.2g 中 777kcal 33.4g</p>	<p>24日</p> <p>あまずけ</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>ごはん</p> <p>にじやが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.0g 中 768kcal 32.0g</p>	<p>25日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ソーススパゲッティ</p> <p>ぶどう</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.4g 中 743kcal 30.4g</p>	<p>26日 味めぐり…徳島県</p> <p>おひたし</p> <p>とりにくのすだちあえ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 23.6g 中 768kcal 27.0g</p>	<p>27日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.1g 中 745kcal 28.1g</p>
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも</p> <p>さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>	<p>旬の味めぐり (徳島県)</p> <p>徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。</p> <p>さつまいもの『鳴門金時』は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとしています。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った『鳴門わかめ』は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。</p> <p>また、『すだち』の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。</p> <p>給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。</p>			

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・北海道・長野・松山・福島) ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パイナップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さといも(愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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品】
 黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をとのえる食品】

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

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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/krushi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html