



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられて いる献立を、学校給食 に取り入れました。 お楽しみに！		愛媛県の味めぐり 今日は、愛媛県の味めぐりです。 「おもぶり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味をつけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを方言で「もぶる」ということから、この名前がついたといわれています。他にも「もぶり飯」や「もぶり餅」などとも呼ばれます。		旬の魚・野菜・果物 かつお、にら、さそめ、えんどうめ、かわちばんかん、たまねぎ、新茶		1日 旬…そら豆のかきあげ そらめめのかきあげ、つくだに、もちむぎごはん、さわにわん		2日 旬…じゃがいも じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、たまねぎ、キャベツ	
みどりの日		こどもの日		振替休日		7日 行事食…八十八夜(茶飯) おこのみ、ちやめし、たまねぎのみそ汁		8日 こんぶサラダ、パン、カレー、ピーンズ	
11日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ、ごはん、マーボー豆腐		12日 旬…えんどうごはん わかどりのアーモンドあげ、さんしょくあえ、えんどうごはん、わかめじる		13日 こめこパン、ひじき、スパゲティ、トマト		14日 我が家の献立 最優秀作品 とりもものネギダレソテー、ごはん、ちゅうかスープ		15日 ホキのケチャップいため、とうもろこしごはん、やさいたつぷりスープ	
18日 いかのさらさあげ、(中)なっとう、すだちふうみづけ、ごはん、すましじる		19日 さばのみそに、いそあえ、ごはん、けんちんじる		20日 ごまドレッシング、ヨーグルト、ひめむぎパン、カレーうどん、トマト		21日 ホキのレモン、チキンピラフ、コーンスープ		22日 ナムル、わかめごはん、こうやどふのちゅうかいため	
25日 しょうゆドレッシング、サラダ、こざかな、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルウ)		26日 ホキのたつたあげ、ごまあえ、ごはん、ごもくに		27日 イタリアンサラダ、パン、クリームスープ、オムレツ		28日 味めぐり…愛媛県 「りょう」でくばる、こいわしのからあげ、キャベツのおひたし、おもぶり、ぶたじる		29日 だいずとこにぼしのあげに、くきわかめのサラダ、ごはん、にじやが	
エネルギー たんぱく質 小 6.4 4 kcal 2.3 . 7 g 中 8.2 4 kcal 2.8 . 7 g		エネルギー たんぱく質 小 6.4 7 kcal 2.5 . 3 g 中 7.5 6 kcal 3.0 . 2 g		エネルギー たんぱく質 小 6.2 4 kcal 2.4 . 2 g 中 7.8 5 kcal 2.8 . 4 g		エネルギー たんぱく質 小 6.0 5 kcal 2.6 . 0 g 中 7.8 2 kcal 3.3 . 4 g		エネルギー たんぱく質 小 6.0 0 kcal 2.3 . 8 g 中 7.8 1 kcal 3.1 . 0 g	
赤 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		赤 わかどりのアーモンドあげ		赤 こめこパン		赤 とりもものネギダレソテー		赤 ホキのケチャップいため	
黄 あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら		黄 さんしょくあえ		黄 ひじき、スパゲティ		黄 ちゅうかスープ		黄 とうもろこし、やさいたつぷり	
緑 えんどう、たまねぎ、きりぼしだいこん		緑 えんどう、わかめ		緑 トマト		緑 ごはん、ちゅうか		緑 ごはん、やさいたつぷり	
赤 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		赤 わかどりのアーモンドあげ		赤 こめこパン		赤 とりもものネギダレソテー		赤 ホキのケチャップいため	
黄 あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら		黄 さんしょくあえ		黄 ひじき、スパゲティ		黄 ちゅうかスープ		黄 とうもろこし、やさいたつぷり	
緑 えんどう、たまねぎ、きりぼしだいこん		緑 えんどう、わかめ		緑 トマト		緑 ごはん、ちゅうか		緑 ごはん、やさいたつぷり	

【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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(鹿児島・長崎) 人参(徳島・長崎・熊本) 玉葱(愛媛) 大根(長崎・香川・熊本・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) キャベツ(愛媛・熊本・大分・愛知) こまつな(愛媛・福岡・宮崎) にら(高知・宮崎) ピーマン(宮崎・高知) 京ねぎ(鳥取・大分) ねぎ(香川・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本) にんにく(青森・愛媛・香川) セロリ(福岡・熊本・長野・静岡) ごぼう(岡山・北海道) そら豆(愛媛) ぶんど豆(愛媛・和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) ミントマト(愛媛・熊本・宮崎・香川) 河内晩柑(愛媛) 若布(宮城・岩手) 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】

味めぐり…日本の味めぐり
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>