



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>1日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>いかのからあげ しょうがゆきチャーハン わかめスープ</p> <p>赤: いか 黄: こむぎこ 緑: ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 26.0kcal 中 745kcal 中 32.2kcal</p>	<p>2日</p> <p>メロン パン カレースパゲティ</p> <p>赤: メロン 黄: パン 緑: カレースパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 小 25.6g 中 783kcal 中 32.1g</p>	<p>3日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>ホキのいそべあげ うめごはん けんちんじる</p> <p>赤: ホキ 黄: いそべあげ 緑: けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.2kcal 中 758kcal 中 30.9kcal</p>	<p>4日</p> <p>ホキのカミカミあげ ゼリー パン ビーフじる</p> <p>赤: ホキ 黄: カミカミあげ 緑: ゼリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 23.5g 中 800kcal 中 28.9g</p>	<p>5日 味めぐり…千葉県</p> <p>いわしのうめ だいすごはん きりほしだいごんのうまに</p> <p>赤: いわし 黄: うめ 緑: だいごん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 小 26.6g 中 844kcal 中 32.7g</p>	
<p>8日</p> <p>かわりきんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり</p> <p>赤: かわりきんぴら 黄: もちむぎ 緑: おやこどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 小 25.4g 中 785kcal 中 32.1g</p>	<p>9日 北</p> <p>くきわかめのサラダ チーズパン キャロットスープ</p> <p>赤: くきわかめ 黄: チーズパン 緑: キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 24.8g 中 737kcal 中 29.7g</p>	<p>10日</p> <p>パンサンスー ごはん あつあげいり はっほうさい</p> <p>赤: パンサンスー 黄: ごはん 緑: あつあげいり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 27.2g 中 809kcal 中 33.9g</p>	<p>11日</p> <p>しょうゆドレッシング パン ようふう にこみ</p> <p>赤: しょうゆドレッシング 黄: パン 緑: ようふう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 25.6g 中 754kcal 中 31.7g</p>	<p>12日</p> <p>あじフライ ごはん みそじる</p> <p>赤: あじ 黄: ごはん 緑: みそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 23.4g 中 767kcal 中 26.6g</p>	
<p>15日</p> <p>ひじきサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルウ)</p> <p>赤: ひじき 黄: もちむぎ 緑: カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 小 23.0g 中 851kcal 中 29.0g</p>	<p>16日</p> <p>かいそうサラダ ごはん ピーフいため</p> <p>赤: かいそう 黄: ごはん 緑: ピーフいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 27.5g 中 810kcal 中 33.8g</p>	<p>17日</p> <p>わかどりのマリネ パエリア ミネストローネ</p> <p>赤: わかどり 黄: パエリア 緑: ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 小 28.7g 中 813kcal 中 35.7g</p>	<p>18日</p> <p>ホキのピリカラフル パン ちゅうが コーンスープ</p> <p>赤: ホキ 黄: パン 緑: ちゅうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 小 28.6g 中 801kcal 中 35.6g</p>	<p>19日 旬…じゃがいものどほろ煮</p> <p>のり ごはん じゃがいものそぼろ</p> <p>赤: のり 黄: ごはん 緑: じゃがいものそぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 22.5g 中 784kcal 中 27.8g</p>	
<p>22日</p> <p>カラフルナムル のむヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>赤: カラフルナムル 黄: のむヨーグルト 緑: ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 669kcal 小 29.3g 中 832kcal 中 35.7g</p>	<p>23日</p> <p>えびのケチャップあえ パン やさいたつぶりスープ</p> <p>赤: えび 黄: パン 緑: やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 27.5g 中 769kcal 中 33.6g</p>	<p>24日</p> <p>ぶたにくのしょうがゆき アーモンド ごはん じゃがいものみそじる</p> <p>赤: ぶたにく 黄: アーモンド 緑: ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 小 26.3g 中 791kcal 中 31.7g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくのトマトソース みかんパン にらたまじる</p> <p>赤: とりにく 黄: みかんパン 緑: にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 29.2g 中 763kcal 中 36.8g</p>	<p>26日 北</p> <p>ヨーグルト ごはん いそに</p> <p>赤: ヨーグルト 黄: ごはん 緑: いそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 小 27.4g 中 850kcal 中 33.9g</p>	
<p>29日</p> <p>チリコンカン パン やさいスープ</p> <p>赤: チリコンカン 黄: パン 緑: やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 29.9g 中 748kcal 中 33.9g</p>	<p>30日 北 北条で感謝の日… 新たまねぎのかき揚げ</p> <p>新たまねぎのかき揚げ ここまいり ごはん わかめうどん</p> <p>赤: 新たまねぎ 黄: ここまいり 緑: ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 21.1g 中 766kcal 中 25.9g</p>	<p>ちばけん あじ 千葉県の味めぐり</p> <p>今月は、千葉県の味めぐりです。 千葉県では、昔から漁業がさかに行われてきました。特に鮫子や旭、九十九里などでは、いわしの水揚げ量が多いことで有名です。いわしは刺身や塩焼き、煮付け、佃煮のほか「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「かば焼き」などの様々な料理で食べられています。</p>			<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ たまねぎ びわ じゃがいも グリーンアスパラガス ごぼう メロン</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・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押もち麦(愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) メロン(愛知・熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) きわかめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (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。 **味めぐり**…日本の味めぐり  
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】

※ 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>