

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さんま きゅうり ながなす なし たちうお はも さといも すだち ぶどう 旬の魚・野菜・果物 さんま きゅうり ながなす なし たちうお はも さといも すだち ぶどう	1日 ホキのピリカラフル わかめごはん ビーフンじり エネルギー たんぱく質 小 609kcal 小 23.8g 中 782kcal 中 30.2g	2日 コーンサラダ むぎごはん ドライカレー(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 642kcal 小 24.0kcal 中 816kcal 中 30.5kcal	3日 カラフルナムル みかんパン ようふうにこみ だいすかりんとう エネルギー たんぱく質 小 647kcal 小 27.3g 中 807kcal 中 33.7g	4日 味めぐり…沖縄県 ゼリー シューシー もすくじり エネルギー たんぱく質 小 647kcal 小 24.8g 中 818kcal 中 31.0g
7日 我が家の献立 優秀作品 えびのこうみあげ とろりごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 28.6g 中 756kcal 中 36.0g	8日 ひじきサラダ パン イタリアンスパゲティ ぶどう エネルギー たんぱく質 小 628kcal 小 22.3g 中 795kcal 中 27.5g	9日 旬…さんまの塩焼き さんまのしおやき ごはん すましじり エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 21.8g 中 755kcal 中 26.0g	10日 しょうゆドレッシングサラダ ゼリー ハヤシライス(ぐ) ごはん エネルギー たんぱく質 小 674kcal 小 20.8g 中 859kcal 中 26.1g	11日 たいのからあげ うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 24.5g 中 776kcal 中 30.1g
14日 アーモンドあえ ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 668kcal 小 23.5g 中 838kcal 中 28.7g	15日 ポイルやさい こくとうパン ミネストローネ わかどりのからあげ エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 29.0g 中 820kcal 中 35.6g	16日 我が家の献立 優秀作品 ふたにくとなすのあまからいため ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 25.4g 中 774kcal 中 31.2g	17日 とりにくのトマトソースに パイン コーンスープ ごはん エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 25.3g 中 785kcal 中 32.1g	18日 行事食…敬老の日 はものてんぷら(せきはん) せきはん いそあえ さわにわん エネルギー たんぱく質 小 600kcal 小 27.7g 中 767kcal 中 34.4g
21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日 かりかりがんも つくだに ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 21.6g 中 811kcal 中 26.0g	24日 こんぶサラダ パン クリームスープ こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 28.4g 中 759kcal 中 35.2g	25日 きりぼしだいこんとひじきのもの もちむぎごはん ふたたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 26.3g 中 805kcal 中 33.1g
28日 ホキのアーモンドあけ えびピラフ やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 664kcal 小 30.4g 中 837kcal 中 38.3g	29日 パンサンスー パン こうやどうふのちゅうかいだめ なし エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 25.6g 中 760kcal 中 31.9g	30日 やきししゃも(小)2び(中)3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 605kcal 小 25.9g 中 783kcal 中 32.9g	味めぐり(沖縄県) 沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は、2019年に日本遺産として認定されています。個性豊かな料理がたくさんあり、「シューシー」は、沖縄の炊き込みご飯のことで、ラード(豚肉の脂)や豚肉スープ、鰹だしと一緒に炊き込みます。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。沖縄料理には他にも「アーサー汁」や「シーマーミ豆腐」、豚肉を使った「ラフテー」「ソーキ」「ミミガー」、ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」など多くの料理があります。	

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) ホキ(ニュージーランド) さんま(北海道) たい(愛媛) はも(愛媛) ししゃも(北欧) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 里芋(九州) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(北海道・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道) ごぼう(岡山・宮崎・北海道・青森) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) もずく(沖縄)

※(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>