

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日		4日		5日		6日 行事食…八十八夜(茶飯)		7日	
けんぽうきねいび 憲法記念日		みどりの日		こどもの日		かりかりがんも ちやめし たまねぎのみそしる		きわかめのサラダ パン じゃがいものベーコンに	
エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.3kcal 中 792kcal 中 31.2kcal		エネルギー たんぱく質 小 625kcal 小 24.4g 中 799kcal 中 30.6g		エネルギー たんぱく質 小 644kcal 小 30.3g 中 805kcal 中 36.5g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 21.3kcal 中 793kcal 中 25.8kcal		エネルギー たんぱく質 小 653kcal 小 27.0g 中 814kcal 中 31.8g	
10日		11日 旬…そら豆のかきあげ		12日		13日 旬…えんどうごはん		14日	
かわりきんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)		そらめのかきあげ すものすましじる ごはん		コーンサラダ アーモンド こめこパン ひじきスパゲティ		わかどりのからあげ えんどうごはん おひだし わかたけじる		こんぶサラダ ごはん カレービーンズ	
エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.3kcal 中 792kcal 中 31.2kcal		エネルギー たんぱく質 小 625kcal 小 24.4g 中 799kcal 中 30.6g		エネルギー たんぱく質 小 644kcal 小 30.3g 中 805kcal 中 36.5g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 21.3kcal 中 793kcal 中 25.8kcal		エネルギー たんぱく質 小 653kcal 小 27.0g 中 814kcal 中 31.8g	
17日		18日		19日		20日		21日 味めぐり…長崎県	
ホキのアーモンドあげ チキンピラフ クリームスープ		かふうサラダ ごはん マーボー豆腐		じゃがいもといかのクチャッパいだめ かわちばんかん にらたまスープ ごはん		さばのみそに ごはん いそあえ さわにわん		フルーツあえ ジャム ひめむぎパン チャンポン	
エネルギー たんぱく質 小 665kcal 小 27.2g 中 847kcal 中 34.2g		エネルギー たんぱく質 小 590kcal 小 24.1g 中 744kcal 中 29.7g		エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 22.9g 中 757kcal 中 27.9g		エネルギー たんぱく質 小 634kcal 小 25.2g 中 805kcal 中 31.8g		エネルギー たんぱく質 小 639kcal 小 27.1g 中 809kcal 中 34.1g	
24日		25日 とれたて感謝の日…新たまねぎ		26日		27日		28日	
ごまドレッシングサラダ ヨーグルト もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)		しんたまねぎのかきあげ つくだに ごはん けんちんじる		ごまあえ とりにくのうめソースやき ぶたじる ごはん		ホキのりよくちやこもあげ (中)なっとう ごはん はちはい豆腐		ナムル ござかな こくとうパン こうや豆腐のちゅうかいだめ	
エネルギー たんぱく質 小 694kcal 小 24.0g 中 904kcal 中 29.5g		エネルギー たんぱく質 小 658kcal 小 23.5g 中 816kcal 中 28.8g		エネルギー たんぱく質 小 649kcal 小 22.9g 中 825kcal 中 36.1g		エネルギー たんぱく質 小 851kcal 小 30.1g 中 851kcal 中 40.6g		エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 28.9g 中 792kcal 中 36.6g	
31日		こいわしのからあげ		味のめぐり(長崎県)		味のめぐり(長崎県)		味のめぐり(長崎県)	
「りょう」でくばる レモンふうみづけ いそに ごはん		きゅうにゅう ひらてん あげ ひじき いわし		あじ ながさきけん 味のめぐり(長崎県) 今月の味めぐりは、長崎県です。 「長崎ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ネギなどの野菜を具とした麺料理です。 明治時代中ごろに、中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安くて栄養のある食事を提供したい。」と、考え作られました。 故郷の福建省での料理をベースに考え出したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。		あじ ながさきけん 味のめぐり(長崎県) 今月の味めぐりは、長崎県です。 「長崎ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ネギなどの野菜を具とした麺料理です。 明治時代中ごろに、中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安くて栄養のある食事を提供したい。」と、考え作られました。 故郷の福建省での料理をベースに考え出したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。		あじ ながさきけん 味のめぐり(長崎県) 今月の味めぐりは、長崎県です。 「長崎ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ネギなどの野菜を具とした麺料理です。 明治時代中ごろに、中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安くて栄養のある食事を提供したい。」と、考え作られました。 故郷の福建省での料理をベースに考え出したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。	
エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.3g 中 803kcal 中 33.0g		エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.3g 中 803kcal 中 33.0g		エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.3g 中 803kcal 中 33.0g		エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.3g 中 803kcal 中 33.0g		エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.3g 中 803kcal 中 33.0g	

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・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・熊本・長崎) そら豆(愛媛) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・福岡・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・熊本・北海道) たけのこ(愛媛) だいこん(長崎・香川・大分・鹿児島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) にら(高知・宮崎・愛媛) 里芋(大分) 河内晩柑(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) しいたけ(九州) きくらげ(松山) マッシュルーム(千葉) 茶(愛媛・宮崎) きわかめ(徳島・岩手)

※ (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】

味のめぐり…日本の味めぐり
旬…旬の食材を生かした献立
とれたて感謝の日…松山産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>