

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.7g 中 739kcal 33.1g	2日 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.9g 中 731kcal 29.5g	3日 エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.2g 中 774kcal 31.6g	4日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 28.4g 中 776kcal 35.8g	5日 エネルギー たんぱく質 小 584kcal 22.5g 中 742kcal 27.6g
8日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 19.9g 中 768kcal 24.8g	9日 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.3g 中 759kcal 33.5g	10日 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.0g 中 774kcal 30.4g	11日 エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.1g 中 731kcal 30.8g	12日 エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.0g 中 754kcal 32.8g
15日 敬老の日 				
16日 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.0g 中 732kcal 30.6g	17日 味めぐり…栃木県 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 21.0g 中 751kcal 25.1g	18日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.5g 中 749kcal 31.5g	19日 エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.8g 中 768kcal 33.4g	22日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.1g 中 757kcal 27.7g
23日 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.5g 中 710kcal 29.0g	24日 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.5g 中 710kcal 29.0g	25日 エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.1g 中 726kcal 30.7g	26日 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 20.2g 中 794kcal 25.3g	29日 旬…はもの天ぷら エネルギー たんぱく質 小 609kcal 30.4g 中 777kcal 37.9g
30日 エネルギー たんぱく質 小 555kcal 24.3g 中 711kcal 30.7g	旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの			

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ししゃも(ノルウェー) さば(ノルウェー) たちうお(日本) 小煮干し(愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 厚揚げ・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島) にんじん(北海道・青森・徳島) じゃがいも(北海道) キャベツ(群馬・熊本・長野・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) しょうが(高知・熊本・愛媛) こまつな(福岡・愛媛・徳島・茨城・大分) ほうれん草(大分) 長なす(愛媛・熊本) さやいんげん(北海道) だいこん(北海道・青森・熊本・香川) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) さといも(九州地方) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) すだち(徳島) しめじ(香川・広島) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) 昆布(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。
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html



味めぐり【栃木県】
 「かんぴょう」は、ゆうがおの実をひも状にむいて、真夏の太陽熱で干した食品です。栃木県では、全国生産の9割以上を占め、特に南部で栽培が盛んに行われています。また、「にら」の生産量は全国2位で、1年を通じて出荷されており、「鹿沼にら」は、肉厚で幅広く、深みのある香りと甘さが特長です。今月の給食では、『かんぴょう入りごま酢和え』『にら玉汁』が登場します。