



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1日 トマト こめ あぶら さとう アーモンド こむぎこ ぎゅうにゅう にぼし ぶたにく たまご にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ きくらげ ごぼろ エネルギー たんぱく質 小 6 2 9kcal 2.2 1g 中 8 0 2kcal 2.6 9g	2日 ごますあえ さばのしょうがに もちむぎ ごはん あつあげのみそしる エネルギー たんぱく質 小 6 3 1kcal 2.2 6g 中 7 7 6kcal 2.7 2g	3日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ グリーンアスパラガスのサラダ さけなめし ソース さけなめし エネルギー たんぱく質 小 5 7 3kcal 2.3 6g 中 7 5 6kcal 3.0 4g	4日 なっとう しそひじきあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5 9 2kcal 2.4 2g 中 7 4 2kcal 2.8 7g	5日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンド入りカミカミチップ) ドレッシング サラダ パン アーモンド入りカミカミチップ グリーンアスパラガスのクリームスープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 7kcal 2.5 6g 中 7 7 9kcal 3.1 4g	
8日 パンサンスー こざかな ごはん はっほうさい エネルギー たんぱく質 小 5 8 4kcal 2.5 9g 中 7 4 7kcal 3.1 8g	9日 ポイルキャベツ ホキのからあげ キムチ ごはん ラーメン エネルギー たんぱく質 小 5 8 0kcal 2.7 6g 中 7 3 9kcal 3.4 3g	10日 かりかりがんも ことうパン こんにゃく ファンタンスープ メロン エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2.4 3g 中 7 5 0kcal 2.9 7g	11日 行事食…入梅(梅ご飯) 「りょう」でくばる ごますあえ こいわしのレモンに うめごはん じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2.1 8g 中 7 6 7kcal 2.6 8g	12日 マカロニ サラダ パン だいずりりこ タイビーエン エネルギー たんぱく質 小 6 1 1kcal 3.0 6g 中 7 7 1kcal 3.8 6g	
15日 あまづつけ のり とりにくのからあげ ごこまいりりご かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 8kcal 2.7 2g 中 7 9 3kcal 3.0 4g	16日 おひたし たいのうめあげ しょうが ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 5 8 7kcal 2.5 7g 中 7 4 9kcal 3.1 9g	17日 ゼリー かいそう サラダ ごはん ポークシチュー エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2.0 0g 中 7 6 5kcal 2.4 2g	18日 味めぐり…愛媛県 たいいりきんぴら ぶたにくのからあげ ごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2.3 5g 中 7 7 7kcal 3.0 0g	19日 とりにくとやさいのいためもの パン ちゅうか コーンスープ きなこめ エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 3.1 5g 中 7 5 9kcal 3.9 2g	
22日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アーモンド もちむぎ マーボーどうふ エネルギー たんぱく質 小 6 4 2kcal 2.7 4g 中 7 9 9kcal 3.3 5g	23日 キャベツのおひたし いかのてんぷら おもぶり にくうどん エネルギー たんぱく質 小 5 7 2kcal 2.6 0g 中 7 3 1kcal 3.2 6g	24日 しょうゆドレッシング サラダ ごはん ようふうにこみ エネルギー たんぱく質 小 5 6 8kcal 2.1 8g 中 7 3 3kcal 2.6 7g	25日 こんやく サラダ のむヨーグルト ごはん ハヤシライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 5 9 4kcal 2.0 0g 中 7 4 0kcal 2.3 4g	26日 フレンチ サラダ パン わかめスープ ホキのからあげ エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2.8 2g 中 7 6 7kcal 3.5 2g	
29日 トマト こんぶサラダ ごはん カレーピーズ エネルギー たんぱく質 小 6 2 2kcal 2.4 7g 中 7 9 0kcal 3.0 7g	30日 レモンふうみづけ あじフライ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 4 0kcal 2.7 6g 中 8 0 1kcal 3.2 8g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>愛媛県は、養殖真鯛の生産量が日本一です。天然の漁獲量も全国トップクラスで、古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚にも指定されています。</p> <p>また、愛媛県産大豆「フクユタカ」は、粒が大きく、高たんぱくで甘みがあり、豆腐や油揚げなどの加工品に使われています。</p> <p>今月の給食では、愛媛県の鯛と豆腐を使い、『鯛入りきんぴら』『豆腐汁』を提供します。</p> </div>			旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの あじ びわ メロン たまねぎ ごぼう じゃがいも グリーンアスパラガス

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・鶏肉(愛媛) あじ(日本) さば(ノルウェー) たい(愛媛) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(愛媛・カナダ・日本) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) うめ(和歌山・愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド) こまつな(福岡・愛媛・松山・広島・茨城・徳島・長崎) ミノトマト(愛媛・熊本・宮崎・松山・長崎・茨城) にんじん(徳島・長崎・熊本) たまねぎ(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・栃木・長野・徳島・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(青森・岡山・鹿児島・宮崎・北海道) タカメロン(愛知・愛媛・茨城) うめ(和歌山・愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長野) わかめ(宮城) ひじき(松山・韓国) のり(愛媛)

※ (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>

<松山市HP>