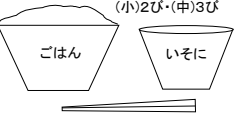
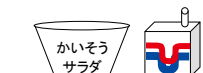
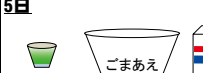
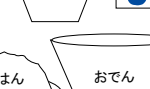
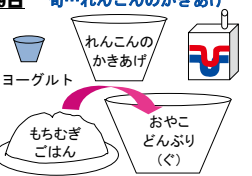
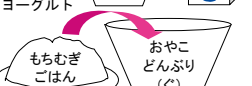


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
2日 さんしよくあえ  ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び ごはん いそに  エネルギー たんぱく質 小 5.69kcal 25.0g 中 7.35kcal 31.5g		3日 ぶん か ひ 文化の日  エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 24.4g 中 7.56kcal 30.1g		4日 かいそう サラダ  パン  りんご  スパゲッティ ベスカートレ エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 24.4g 中 7.56kcal 30.1g		5日 なつとう  ごまあえ  ごはん おでん  エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 24.7g 中 7.51kcal 30.1g		6日 ごめ さとう じゃがいも こんにやく ごま ぎゅうにゅう うずらたまご きゅうに ごんぶ なつとう だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 21.8g 中 7.99kcal 27.0g		7日 ごめ さとう じゃがいも こんにやく ごま ぎゅうにゅう あげ とりにく さば えだまめ にんじん きりぼしだいこん しょうが エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 30.8g 中 8.09kcal 38.4g	
9日 旬…れんこんのかきあげ  ヨーグルト  もちむぎ ごはん おやこ どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 26.4g 中 8.32kcal 32.6g		10日 ごめ もちむぎ さとう あぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず (中)チーズ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 5.72kcal 20.1g 中 7.62kcal 26.3g		11日 ごめ じゃがいも あぶら さとう さとう ぎゅうにゅう ペーコン とりにく キャベツ だいこん みかん セロリ にんじん たまねぎ きゅうに ごん エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 20.2g 中 7.43kcal 24.5g		12日 ごめ じゃがいも あぶら さとう さとう ぎゅうにゅう あげ とりにく さば えだまめ にんじん きりぼしだいこん しょうが エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 25.9g 中 7.53kcal 33.8g		13日 ごめ さとう こんにやく じゃがいも ぎゅうにゅう あげ とりにく さば えだまめ にんじん きりぼしだいこん しょうが エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 30.8g 中 8.09kcal 38.4g			
16日 行事食…和食の日 (キャベツのみそ汁) こまつなのおひたし  たいのからあげ  ごこまい いりごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 26.4g 中 7.67kcal 32.7g		17日 ごめ はだかむぎ さとう もちむぎ さとう こむぎ さとう でんぶ あかい ぎゅうにゅう たい だいず あげどうふ ねぎ しいたけ にんじん はくさい ごま エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 21.3g 中 7.45kcal 26.4g		18日 ごめ さとう あぶら さとう こんにやく ごま ぎゅうにゅう ペーコン だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ごん きゅうり キャベツ トマト エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 23.7g 中 7.82kcal 29.1g		19日 ごめ さとう あぶら さとう こんにやく ごま ぎゅうにゅう ペーコン だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ごん きゅうり キャベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 23.1g 中 7.60kcal 28.8g		20日 ごめ さとう あぶら さとう こんにやく ごま ぎゅうにゅう あげ とりにく さば えだまめ にんじん きりぼしだいこん しょうが エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 27.4g 中 7.62kcal 34.3g			
23日 きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日  エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 26.2g 中 7.76kcal 32.3g		24日 ごめ さとう あぶら さとう こんにやく ごま ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たけのこ しょうが にんじん きょうねぎ たまねぎ にんじん ごま エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 26.2g 中 7.76kcal 32.3g		25日 ごめ さとう あぶら さとう こんにやく ごま ぎゅうにゅう ペーコン だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ごん きゅうり キャベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 21.4g 中 8.02kcal 26.2g		26日 ごめ さとう あぶら さとう こんにやく ごま ぎゅうにゅう あげ とりにく さば えだまめ にんじん きりぼしだいこん しょうが エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 23.6g 中 7.34kcal 29.9g		27日 ごめ さとう あぶら さとう こんにやく ごま ぎゅうにゅう あげ とりにく さば えだまめ にんじん きりぼしだいこん しょうが エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 27.4g 中 7.49kcal 33.9g			
30日 味めぐり…愛媛県 おひたし  せんざんき  くりいり しょうゆめし くちがね じる エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 24.9g 中 7.46kcal 30.9g		旬の魚・野菜・果物 ふゆキャベツ ほうれんそう りんご みかん れんこん さば エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 24.9g 中 7.46kcal 30.9g		味めぐり【愛媛県】 『栗入りしょうゆ飯』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ秋の「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強く、栗ごはんなどの料理や焼き栗に使われています。 『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分（口金）に似ていることから付けられたそうです。 『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「千に切る」ということに由来しているという説があります。							

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) <り>(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さといも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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、不明な点がございましたら、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>