

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>1日</b></p> <p>ごまずあえ さばのしょうがに</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 21.2g 中 713kcal 25.4g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>キャベツのおひたし いかのてんぷら</p> <p>しょうが ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 765kcal 31.6g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>とりにくと やさいのいためもの ゼリー</p> <p>ごはん ちゅうか コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.8g 中 806kcal 30.7g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>「りよう」でくはる あまずづけ</p> <p>ごはん かぼちゃの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.0g 中 761kcal 29.3g</p>	<p><b>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)</b></p> <p>パン ドレッシング サラダ グリーン アスパラガスの クリームスープ アーモンド入り カミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.7g 中 723kcal 30.5g</p>	
<p><b>8日</b></p> <p>なつとう しそひきあえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.2g 中 743kcal 28.7g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>ポイルキャベツ ホキのレモンに</p> <p>えだまめ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.2g 中 748kcal 31.0g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ ポテトのチーズやき</p> <p>ごはん スープ カレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 19.5g 中 718kcal 23.5g</p>	<p><b>11日 行事食…入梅(梅ご飯)</b></p> <p>ごまあえ アーモンド入り カミカミあげ</p> <p>うめごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 19.9g 中 773kcal 24.1g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>パン だいちりり チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 28.4g 中 751kcal 35.1g</p>	
<p><b>15日</b></p> <p>レモンふうみづけ のり</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 26.3g 中 801kcal 29.1g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>おひたし たいのうめあげ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.7g 中 723kcal 30.6g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ひめむぎパン ポークシチュー メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.6g 中 709kcal 27.9g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>アーモンド もちむぎ ごはん マーボーどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 690kcal 28.2g 中 848kcal 34.2g</p>	<p><b>19日 旬…グリーンアスパラガスの サラダ</b></p> <p>グリーン アスパラガスの サラダ</p> <p>パン カレー スパゲッティ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.4g 中 741kcal 31.6g</p>	
<p><b>22日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>たいいりきんぴら</p> <p>ごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.4g 中 727kcal 31.2g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>パンサンスー ごさかな</p> <p>もちむぎ ごはん ほうぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.9g 中 741kcal 31.9g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>だいちと ひじきの かきあげ</p> <p>ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 25.4g 中 831kcal 31.2g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>でんぷん ごんにやく サラダ</p> <p>のむヨーグルト ごはん ハヤシライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 20.4g 中 744kcal 24.3g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン わかめスープ ホキのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 27.1g 中 711kcal 33.8g</p>	
<p><b>29日</b></p> <p>チーズ ごんぶサラダ</p> <p>ごはん カレーペース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 681kcal 28.0g 中 851kcal 33.3g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>ポイルやさい ソース</p> <p>ごはん あじフライ いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 27.6g 中 804kcal 32.8g</p>	<p>あじ えひめけん <b>味めぐり【愛媛県】</b></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、県の魚にも指定されています。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。今月の味めぐりは、愛媛県の鯛と豆腐を使った『鯛入りきんぴら』と『豆腐汁』です。</p>			<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>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</p>

牛(北海道・愛媛・九州) 豚肉(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) タカミメロン(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  
 ☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

