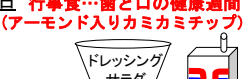
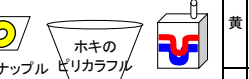
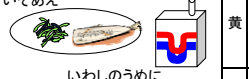
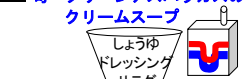
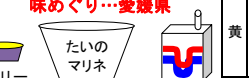
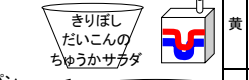
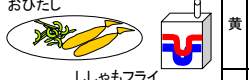
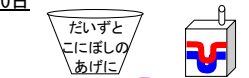
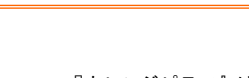
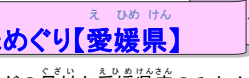
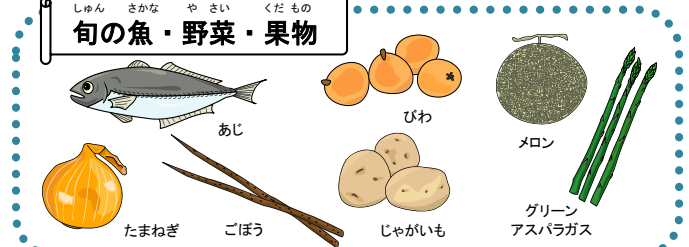


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日		3日		4日		5日		6日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンド入りカミカミチップ)	
 チキンチキン ごぼう		 アーモンド ごぼう		 フレンチ サラダ カレー スパゲッティ		 あじフライ ごぼう		 ドレッシング サラダ キャロット スープ	
黄 さとう		黄 ごまあぶら アーモンド		黄 あぶら さとう スパゲッティ		黄 ごま さとう		黄 ごま さとう	
赤 ぎゅうにゅう わかめ とり		赤 みそ だいたく とうふ		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	
緑 ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが ごぼう		緑 しょうねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	
エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.5g 中 800kcal 29.0g		エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.5g 中 777kcal 31.5g		エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.6g 中 722kcal 30.6g		エネルギー たんぱく質 小 560kcal 21.1g 中 714kcal 26.0g		エネルギー たんぱく質 小 572kcal 23.2g 中 718kcal 28.6g	
9日 行事食…入梅 (梅ごはん) チンゲンサイのおひたし		10日		11日		12日 いそあえ		13日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ	
 チキンチキン ごぼう		 アーモンド ごぼう		 フレンチ サラダ カレー スパゲッティ		 あじフライ ごぼう		 ドレッシング サラダ キャロット スープ	
黄 さとう		黄 ごま さとう		黄 あぶら さとう		黄 ごま さとう		黄 ごま さとう	
赤 ぎゅうにゅう わかめ とり		赤 みそ だいたく とうふ		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	
緑 ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが ごぼう		緑 しょうねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	
エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.8g 中 732kcal 30.4g		エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.1g 中 783kcal 26.7g		エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.5g 中 732kcal 32.4g		エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.8g 中 713kcal 27.2g		エネルギー たんぱく質 小 576kcal 26.5g 中 723kcal 33.3g	
16日		17日		18日		19日 味めぐり…愛媛県		20日	
 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう	
黄 さとう		黄 ごま さとう		黄 あぶら さとう		黄 ごま さとう		黄 ごま さとう	
赤 ぎゅうにゅう わかめ とり		赤 みそ だいたく とうふ		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	
緑 ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが ごぼう		緑 しょうねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	
エネルギー たんぱく質 小 628kcal 23.5g 中 809kcal 29.3g		エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.0g 中 758kcal 33.1g		エネルギー たんぱく質 小 550kcal 29.5g 中 713kcal 38.1g		エネルギー たんぱく質 小 606kcal 23.0g 中 752kcal 28.4g		エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.7g 中 784kcal 35.3g	
23日		24日		25日		26日		27日	
 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう	
黄 さとう		黄 ごま さとう		黄 あぶら さとう		黄 ごま さとう		黄 ごま さとう	
赤 ぎゅうにゅう わかめ とり		赤 みそ だいたく とうふ		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	
緑 ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが ごぼう		緑 しょうねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	
エネルギー たんぱく質 小 570kcal 23.0g 中 733kcal 28.6g		エネルギー たんぱく質 小 560kcal 20.4g 中 715kcal 25.7g		エネルギー たんぱく質 小 597kcal 28.9g 中 752kcal 35.9g		エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.4g 中 726kcal 28.4g		エネルギー たんぱく質 小 635kcal 31.4g 中 811kcal 39.7g	
30日		31日		1日		2日		3日	
 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう		 アーモンド ごぼう	
黄 さとう		黄 ごま さとう		黄 あぶら さとう		黄 ごま さとう		黄 ごま さとう	
赤 ぎゅうにゅう わかめ とり		赤 みそ だいたく とうふ		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく		赤 ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	
緑 ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが ごぼう		緑 しょうねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	
エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.9g 中 748kcal 33.1g		エネルギー たんぱく質 小 560kcal 20.4g 中 715kcal 25.7g		エネルギー たんぱく質 小 597kcal 28.9g 中 752kcal 35.9g		エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.4g 中 726kcal 28.4g		エネルギー たんぱく質 小 635kcal 31.4g 中 811kcal 39.7g	

旬の魚・野菜・果物

『オレンジピラフ』は、鶏肉、たまねぎ、にんじんの具材と愛媛県産のみかん果汁を入れて、炊いたご飯です。ほんのりとオレンジ色になり、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。

また、愛媛県は鯛の養殖量を誇り、全国の半分以上の鯛を養殖しています。県の魚にも指定されていて、南予を中心に様々な鯛料理があります。給食では、愛媛県産の鯛を油で揚げ、ピーマンなどの野菜を加えて酢やレモンの酸味をきかせた『鯛のマリネ』にしています。

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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 小煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・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・松山) にんじん(長崎・徳島・熊本・青森) じゃがいも(長崎・愛媛・松山・鹿児島) キャベツ(愛知・愛媛・群馬・熊本・長野・栃木・茨城) 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・松山・広島・長崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島・松山) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・愛媛・徳島) にんにく(香川・青森) タカメロン(愛知・愛媛・茨城) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島・宮崎) きくらげ(愛媛) ひじき(松山)

※ (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>

