

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 しぎょうしき 始業式		2日 ぶどうゼリー かわりきんぴら もちむぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ)		3日 ぶたにくの カレーあげ パン やさいたつぷり スープ なし		4日 アーモンドあえ さばのみそに ごはん さわにわん		5日 かいそう サラダ こくとうパン ようふう にこみ	
エネルギー たんぱく質 小 645kcal 23.4g 中 802kcal 29.6g		エネルギー たんぱく質 小 594kcal 28.9g 中 734kcal 35.8g		エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.7g 中 764kcal 31.0g		エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.1g 中 731kcal 30.8g		エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.1g 中 731kcal 30.8g	
8日 のむヨーグルト きわがめの サラダ もちむぎ ごはん シーフード カレー(ルウ)		9日 ごまあえ たちうおのからあげ ごはん すましじる		10日 ひめむぎパン コーン サラダ クリーム スープ だいずいりこ		11日 ホキのあます あんかけ キムチごはん にらたまじる		12日 とりにくの ケチャップあえ パン キャベツと ベーコンの スープ 「りょう」でくぼる	
エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.1g 中 757kcal 27.7g		エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.5g 中 710kcal 29.0g		エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.8g 中 749kcal 30.6g		エネルギー たんぱく質 小 572kcal 27.1g 中 726kcal 33.8g		エネルギー たんぱく質 小 593kcal 28.4g 中 779kcal 35.8g	
15日 けいろ 敬老の日		16日 味めぐり…栃木県 かんぴょう入りごますあえ ぎょうざ(小)1(中)2こ ごはん ちゅうか スープ		17日 しょうゆ ドレッシングサラダ パン ポークビーンズ		18日 マーボー なす ごはん タイビーエン		19日 ホキの ピリカラフル パン ミネストローネ	
エネルギー たんぱく質 小 585kcal 18.4g 中 717kcal 21.7g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 18.4g 中 717kcal 21.7g		エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.3g 中 744kcal 33.3g		エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.0g 中 735kcal 31.2g		エネルギー たんぱく質 小 589kcal 29.3g 中 734kcal 36.6g	
22日 アーモンド ナムル ぶたにくのしょうがやき チャーハン ビーフじる		23日 しゅう ぶん ひ 秋分の日		24日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ パン ソース スパゲッティ		25日 旬…はもの天ぷら すだちふうみづけ はものてんぷら ごはん いそに		26日 とりにくの トマトソースに パン たまごスープ	
エネルギー たんぱく質 小 607kcal 20.1g 中 739kcal 23.6g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 18.4g 中 717kcal 21.7g		エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.1g 中 726kcal 30.7g		エネルギー たんぱく質 小 609kcal 30.4g 中 777kcal 37.9g		エネルギー たんぱく質 小 563kcal 30.3g 中 715kcal 37.4g	
29日 そくせきづけ ししゃもフライ (小)1び・(中)2び ごはん さといもの みそじる		30日 なつとう いそあえ ごはん おやこに		旬の魚・野菜・果物 さんま たちうお はも さといも なす きゅうり ぶどう なし		味めぐり【栃木県】 「かんぴょう」は、ゆがのお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』と『にらを使ったぎょうざ』が登場します。		味めぐり【栃木県】 「かんぴょう」は、ゆがのお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』と『にらを使ったぎょうざ』が登場します。	
エネルギー たんぱく質 小 609kcal 20.2g 中 793kcal 25.3g		エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.7g 中 739kcal 33.1g		エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.1g 中 726kcal 30.7g		エネルギー たんぱく質 小 609kcal 30.4g 中 777kcal 37.9g		エネルギー たんぱく質 小 563kcal 30.3g 中 715kcal 37.4g	

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) 長なず(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>



<松山市HP>