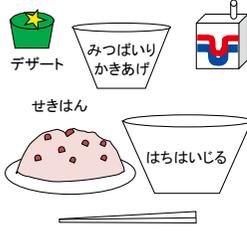
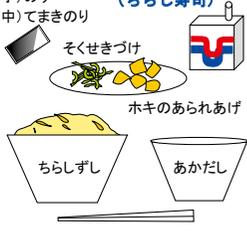
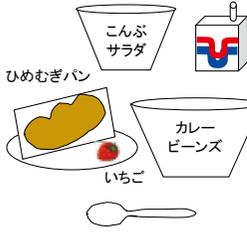
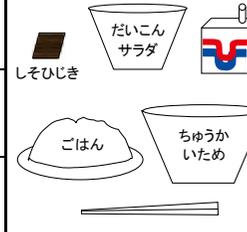
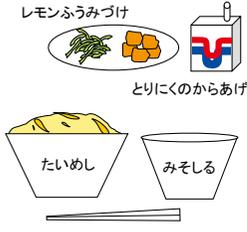
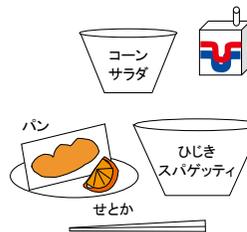
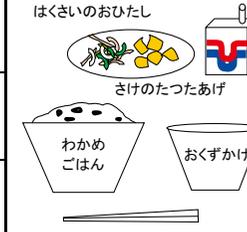
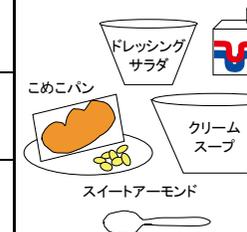
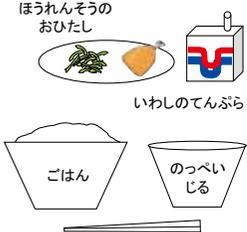
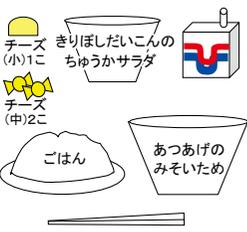
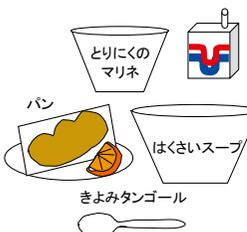
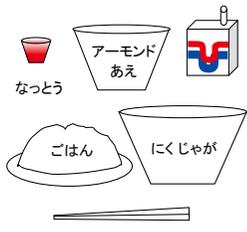
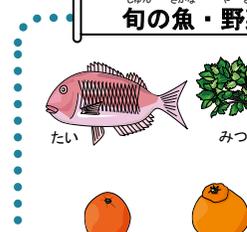
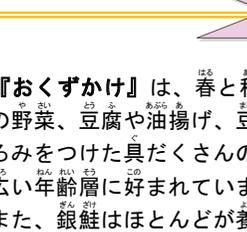
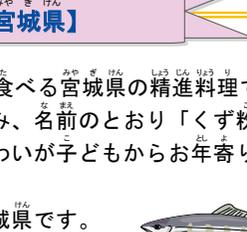


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…卒業祝い(赤飯)  エネルギー たんぱく質 小 645kcal 21.9g 中 801kcal 26.6g	こめ さつまいも もちごめ さつまいも あずき でんぶん さといも でんぶん あぶら デザート ぎゅうにゅう とりにく ちくわ にぼし とうふ えび あげ ねぎ にんじん にんじん しいたけ みつば たまねぎ	3日 行事食…ひなまつり(ちらし寿司)  エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.7g 中 739kcal 30.3g	こめ でんぶん さとう さとう こむぎこ さつまいも あられ さつまいも あぶら さつまいも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう みそ ホキ わかめ のり とうふ しいたけ えのきたけ さやいんげん しょうが にんじん キャベツ こぼろ たくあん たけのこ ねぎ たまねぎ	4日  エネルギー たんぱく質 小 664kcal 30.9g 中 836kcal 38.5g	ひめむきパン さとう くるぎとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう にんにく にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり キャベツ いちご	5日  エネルギー たんぱく質 小 575kcal 20.2g 中 736kcal 24.9g	こめ あぶら さとう はるさめ ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく ひじき きくらげ しいたけ キャベツ しょうが たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり にんじん コーン ねぎ	6日  エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.2g 中 835kcal 36.4g	こくとうパン さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく セロリ しょうが たまねぎ えだまめ しょうが チンゲンサイ デコボン
9日 旬…鯛めし  エネルギー たんぱく質 小 585kcal 26.8g 中 747kcal 33.2g	こめ さつまいも さつまいも さつまいも あぶら さつまいも でんぶん さつまいも さとう ぎゅうにゅう たい わかめ あげ とうふ みそ とりにく だいず ごぼろ キャベツ しょうが きゅうり ねぎ えのきたけ レモン にんじん	10日  エネルギー たんぱく質 小 633kcal 19.8g 中 793kcal 24.0g	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるぎとう ぶどうゼリー じゃがいも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく こんぶ きくらげ きくらげ あかとさかのり しるとさかのり にんにく きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	11日  エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23.4g 中 743kcal 29.7g	パン さとう あぶら さとう スパゲッティ ぎゅうにゅう ひじき あげ ひらてん とりにく にんじん せとか しめじ さやいんげん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	12日 味めぐり…宮城県  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.7g 中 750kcal 30.6g	こめ ふ そうめん あぶら さといも でんぶん さとう さとう ぎゅうにゅう わかめ あげ さけ ごぼろ にんじん しいたけ さやいんげん しょうが ほうれんそう はくさい	13日  エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.7g 中 763kcal 34.3g	こめこパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく にんじん たまねぎ パセリ コまつな キャベツ
16日  エネルギー たんぱく質 小 554kcal 19.0g 中 718kcal 23.6g	こめ こめこ さといも あぶら こんにやく さとう でんぶん こむぎこ ぎゅうにゅう あげ とりにく とうふ いわし にんじん だいこん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	17日  エネルギー たんぱく質 小 642kcal 26.6g 中 812kcal 32.5g	こめ はるさめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう みそ チーズ ぶたにく あげどうふ きくらげ しょうが にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ きりぼしだいこん	18日  エネルギー たんぱく質 小 616kcal 27.7g 中 807kcal 36.7g	パン さとう さとう あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう ベーコン にぼし ぶたにく ヨーグルト だいず えだまめ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	19日  エネルギー たんぱく質 小 610kcal 25.7g 中 760kcal 31.6g	こめ こむぎこ もちむぎ でんぶん さとう うどん あぶら ぎゅうにゅう あげ いか とりにく ひじき ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ	20日 しゅん ぶん ひ 春分の日	
23日  エネルギー たんぱく質 小 587kcal 30.8g 中 774kcal 41.1g	パン でんぶん あぶら さとう ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく エリンギ たまねぎ にんじん レモン セロリ ピーマン パセリ かぼちゃ はくさい きよみタンゴール	24日  エネルギー たんぱく質 小 670kcal 25.6g 中 830kcal 30.2g	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも アーモンド ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なつとう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ	旬の魚・野菜・果物  エネルギー たんぱく質 小 616kcal 27.7g 中 807kcal 36.7g	味めぐり【宮城県】  『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の精進料理です。旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。また、銀鮭はほとんどが養殖で、その約90%が宮城県です。給食では、『鮭の竜田揚げ』にしています。	 さけ			

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・九州地方・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鮭(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) コーン(北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) さつまいも(徳島・千葉・茨城) こまつな(愛媛・福岡・松山・和歌山・広島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡) キャベツ(愛媛・愛知・松山・高知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) チンゲン菜(福岡・徳島・愛媛・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) にんじん(徳島・長崎・鹿児島・熊本) だいこん(長崎・熊本・香川・愛媛・鹿児島) えだまめ(北海道) レモン果汁(愛媛) いちご(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコボン(愛媛・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

