

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 さんま はも なす きゅうり さといも くり ぶどう		始業式		2日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ゼリー キムチごはん とりだんごスープ エネルギーたんぱく質 小600kcal20.5g 中743kcal26.0g		3日 ホキのピリカラフル ごはん ミネストローネ エネルギーたんぱく質 小567kcal22.9g 中720kcal28.2g		4日 アーモンドあえ さばのみそに ごはん すましじる エネルギーたんぱく質 小601kcal24.8g 中757kcal31.8g	
7日 かきあげ きりぼしめし にゅうめん エネルギーたんぱく質 小630kcal21.8g 中793kcal27.3g		8日 ドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ なし エネルギーたんぱく質 小617kcal27.2g 中773kcal33.5g		9日 なつとう ごまあえ もちむぎごはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小585kcal22.7g 中733kcal27.0g		10日 とりにくマカロニのトマトソースに コーンライス キャベツとベーコンのスープ エネルギーたんぱく質 小562kcal22.6g 中722kcal28.8g		11日 さんしよくあえ ぶたにくのゆかりあげ ごはん いそに エネルギーたんぱく質 小627kcal28.9g 中796kcal36.0g	
14日 かいそうサラダ のむヨーグルト ごはん シーフードカレー(ルウ) エネルギーたんぱく質 小673kcal25.2g 中835kcal29.5g		15日 きわかめのサラダ パン ソーススパゲッティ ぶどう 「りょう」でくぼる エネルギーたんぱく質 小586kcal23.1g 中745kcal28.8g		16日 旬…はもの天ぷら あまずつけ はものてんぷら わかめごはん さわにわん エネルギーたんぱく質 小608kcal26.5g 中760kcal32.4g		17日 パイナップル コーンサラダ パン キャロットスープ エネルギーたんぱく質 小579kcal23.6g 中714kcal28.8g		18日 味めぐり…宮崎県 たまごなしタルタルソース ポイルキャベツ ちキンなんばん もちむぎごはん みそしる エネルギーたんぱく質 小611kcal23.8g 中764kcal28.8g	
21日 敬老の日		22日 国民の休日		23日 秋分の日		24日 ざこかな ヤンニョムチキン ごはん ちゅうかスープ エネルギーたんぱく質 小584kcal24.5g 中739kcal29.6g		25日 行事食…お月見(いもたき) しそひじきあえ ホキのみみじあげ ごはん いもたき エネルギーたんぱく質 小645kcal25.0g 中808kcal30.4g	
28日 すだちふうみづけ ししゃもフライ(小)2び(中)3び ごはん けんちんじる エネルギーたんぱく質 小585kcal20.8g 中773kcal26.3g		29日 ジャム ひじきサラダ パン ちゅうかいため エネルギーたんぱく質 小592kcal23.9g 中739kcal29.8g		30日 アーモンド こうやどうふのあげに ごはん ぶたじる エネルギーたんぱく質 小640kcal22.0g 中800kcal26.2g		宮崎県 味めぐり【宮崎県】 宮崎県は、温暖で自然豊かな環境のため「日本の日向」と呼ばれており、その過ごしやすいから、観光だけでなくスポーツの合宿地としても選ばれています。 『チキン南蛮』のはじまりは、延岡市の洋食店でまかない料理として出されていた「鶏から揚げ甘酢漬」とされています。今では、タルタルソースをかけたり、サラダを添えたりする形が人気となり、家庭や学校給食など日常の食事として広く親しまれるようになりました。			

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) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) はも(愛媛) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) にんじん(北海道・徳島) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島) さつまいも(徳島・茨城・熊本) かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山) ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛) さといも(九州) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) バイナップル(タイ) しめじ(香川・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) くきわかめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおりの(日本)

※ (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＞