

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 こくとう ひめむぎパン かいそう サラダ イタリアン スパゲッティ りんご エネルギー たんぱく質 小 630kcal 22.3g 中 799kcal 27.4g		3日 ぶん か ひ 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.9g 中 720kcal 30.8g		4日 味めぐり…愛媛県 おひたし せんざんき くりいり たきこみごはん くちがね じる エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.9g 中 720kcal 30.8g		5日 なます アーモンドいりカミカミあげ ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 578kcal 19.5g 中 737kcal 24.0g		6日 なっとう ほうれんそうのおひたし ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 580kcal 24.2g 中 729kcal 29.2g	
9日 さんしょくあえ ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.2g 中 723kcal 30.5g		10日 だいこん サラダ パン ようふう にこみ ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 567kcal 25.5g 中 707kcal 31.5g		11日 あまずづけ みかん ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.6g 中 765kcal 29.5g		12日 しそひきあえ ホキのからあげ ごはん カレーうどん エネルギー たんぱく質 小 563kcal 22.5g 中 716kcal 27.7g		13日 旬…れんこんのかき揚げ れんこんのかきあげ ヨーグルト ごはん おやこ どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 642kcal 25.9g 中 832kcal 32.0g	
16日 チーズ かふう サラダ ごはん こうやどうふの ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.6g 中 752kcal 30.3g		17日 たいの ビリカラフル パン ゑうすい みかん エネルギー たんぱく質 小 670kcal 30.4g 中 840kcal 37.9g		18日 たいそぼろいり とうふの かわりあげ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.3g 中 762kcal 26.0g		19日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン こんぶ サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 632kcal 28.1g 中 791kcal 34.7g		20日 行事食…和食の日 (キャベツのみそ汁) ごまつなのおひたし さばのしょうがに もちむぎ ごはん キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 557kcal 24.8g 中 717kcal 32.0g	
23日 きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.8g 中 723kcal 30.4g		24日 こん に やく サラダ アップルパン マカロニの クリームに エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.8g 中 723kcal 30.4g		25日 おひたし たいのこうみあげ ごはん こくしょう エネルギー たんぱく質 小 577kcal 24.2g 中 732kcal 29.8g		26日 ごまドレッシング, サラダ いかのからあげ ごはん ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 560kcal 22.2g 中 710kcal 27.3g		27日 ナムル みかん ごはん マーボー とうふ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 23.8g 中 797kcal 29.3g	
30日 しょうゆ ドレッシング ゼリー もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 644kcal 21.4g 中 809kcal 26.3g		旬の魚・野菜・果物 ふゆキャベツ ほうれんそう りんご みかん こめ(しんまい) れんこん さば		味めぐり【愛媛県】 栗入り炊き込みごはん 口金汁 せんざんき 『栗入り炊き込みごはん』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。 『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分(口金)に似ていることから付けられたそうです。 『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「干に切る」ということに由来しているという説があります。		 しょうゆ ドレッシング ゼリー もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 644kcal 21.4g 中 809kcal 26.3g			

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) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さといも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
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、不明な点がございましたら、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>



<松山市HP>