

| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  |
|---|--|--|--|--|
| <p>始業式</p>  | <p>3日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ (小中) アーモンド</p> <p>ごはん シーフードカレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.8 2kcal 2.0. 0g<br/>中 7.6 3kcal 2.5. 0g</p>                | <p>4日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 2kcal 2.3. 4g<br/>中 7.2 4kcal 3.2. 7g</p>   | <p>5日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>もちむぎごはん ぶたたまどんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 7kcal 2.7. 8g<br/>中 7.5 6kcal 3.4. 5g</p>     | <p>6日</p> <p>ぶたにくの マリアナソース</p> <p>いろどりごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.6 1kcal 2.2. 2g<br/>中 7.2 1kcal 2.7. 8g</p>                       |
| <p>9日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.1 8kcal 2.9. 0g<br/>中 8.0 3kcal 3.7. 2g</p>  | <p>10日</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 3kcal 2.5. 4g<br/>中 7.5 3kcal 3.2. 0g</p>                         | <p>11日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン とりだんごスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.8 5kcal 2.3. 7g<br/>中 7.3 5kcal 2.8. 8g</p>   | <p>12日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>キムチごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.2 8kcal 2.9. 4g<br/>中 7.9 0kcal 3.6. 7g</p>                        | <p>13日</p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>ごはん ビーフジャー</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.7 2kcal 2.4. 0g<br/>中 7.3 9kcal 3.0. 2g</p>                               |
| <p>松山市ホームページ<br/>学校給食のレシピ紹介</p> <p>『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など</p> <p>今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。<br/>ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。<br/>～現在公開中・公開予定のレシピ～<br/>春キャベツのポトフ<br/>新たまねぎのみそ汁<br/>麻婆なす</p> <p>今後も追加予定です。<br/>お楽しみに！</p> <p>松山市HP</p> | <p>17日 行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>すもの</p> <p>ししゃものからあげ 幼1び・小2び・中3び</p> <p>ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.6 9kcal 2.1. 8g<br/>中 7.4 5kcal 2.7. 6g</p> | <p>18日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン ようふうにこみ</p> <p>(小中)だいたいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.7 0kcal 2.7. 0g<br/>中 7.1 7kcal 3.3. 7g</p>   | <p>19日 味めぐり…徳島県</p> <p>おひたし</p> <p>とりにくのすだちあえ</p> <p>さつまいもごはん わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.1 3kcal 2.3. 6g<br/>中 7.7 0kcal 2.8. 9g</p> | <p>20日</p> <p>かきあげ</p> <p>きりぼしめし</p> <p>さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.7 9kcal 2.1. 6g<br/>中 7.3 5kcal 2.6. 5g</p>                       |
| <p>30日 旬…はもてんぶら</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>はもてんぶら</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.1 1kcal 2.7. 1g<br/>中 7.6 7kcal 3.3. 3g</p>   | <p>24日 あまずづけ</p> <p>ホキのうめあげ</p> <p>もちむぎごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.8 5kcal 2.5. 7g<br/>中 7.5 2kcal 3.1. 5g</p>                              | <p>25日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ソーススパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.6 4kcal 2.4. 2g<br/>中 7.2 0kcal 3.0. 2g</p>   | <p>26日</p> <p>こうやどうふのあげ</p> <p>ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.2 3kcal 2.1. 6g<br/>中 7.8 6kcal 2.6. 4g</p>                            | <p>27日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p> <p>(小中)ぶどう</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.1 2kcal 2.7. 7g<br/>中 7.6 0kcal 3.4. 0g</p> |
| <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも</p> <p>さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>   | <p>味めぐり…日本の味めぐり献立</p> <p>旬…旬の食材を生かした献立</p>   | <p>味めぐり…徳島県</p> <p>徳島県は、美しい海と清らかな川、緑豊かな山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。<br/>さつまいもの「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとしています。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。<br/>給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。</p> |  |  |

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) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・北海道・長野・松山・福島) ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パイナップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さといも(愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) 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。  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。  
 ※ 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/gakkoukyusyoku.html>