

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし) てまきのり(小・中) そくせきづけ ホキのあらあげ ちらしずし あかだし エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.3g 中 743kcal 30.9g	こめ さとう こむぎこ あぶら ぎゆうにゆう みそ ホキ わかめ たまご とうふ のり 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 にごぼう たくあん たけのこ ねぎ たまねぎ	3日 チーズ コーン サラダ ひめむぎパン ひじき スパゲッティ エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.2g 中 760kcal 30.7g	ひめむぎパン あぶら さとう スパゲッティ ぎゆうにゆう ひじき あげ ひらてん チーズ とりにく にんじん しめじ さやいんげん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	4日 クレープ とりにくの マリアソース ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 687kcal 26.8g 中 853kcal 32.7g	こめ さとう でんぶん クレープ あぶら じゃがいも こんにゃく ぎゆうにゆう たまご みそ ぶたにく とりにく セロリ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが チンゲンサイ	5日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん たつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.5g 中 775kcal 30.3g	こめ はるさめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ぎゆうにゆう みそ ぶたにく あげとうふ きくらげ しょうが にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ビーマン しいたけ きりぼしだいこん	6日 なっとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.7g 中 748kcal 26.6g	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも アーモンド ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう ぶたにく なっとう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ
9日 だいこん サラダ デコボン ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 584kcal 20.0g 中 744kcal 24.7g	こめ あぶら さとう はるさめ ぎゆうにゆう うずらたまご ぶたにく 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 コーン ねぎ デコボン にんにく	10日 こんぶ サラダ パン カレー ビーンズ いちご(小・中) エネルギー たんぱく質 小 657kcal 29.6g 中 817kcal 36.6g	パン さとう くるざとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら ぎゆうにゆう だいず こんにゃく にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ いちご	11日 旬…鯛めし レモンふうみづけ とりにくのからあげ たいめし 具だくさんみそ(日浦小5年生が考案) エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.8g 中 783kcal 31.9g	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう ぎゆうにゆう わかめ とうふ とりにく たい あげ みそ だいず ごぼう キャベツ しょうが きゅうり ねぎ ほうれんそう えのきたけ レモン にんじん	12日 きよみ タンゴール とりにくの マリネ ごはん はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 584kcal 26.4g 中 763kcal 35.0g	こめ でんぶん あぶら さとう ぎゆうにゆう 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 ビーマン パセリ かぼちゃ はくさい きよみタンゴール	13日 味めぐり…宮城県 はくさいのおひたし さけのたつたあげ わかめ ごはん おくずかけ 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 さつまいも でんぶん さとう ぎゆうにゆう わかめ あげ さけ ごぼう 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
16日 行事食…卒業祝い(赤飯) みつばいり かきあげ セレクトケーキ (チョコorいちご) はちはいじる せきはん エネルギー たんぱく質 小 681kcal 23.3g 中 846kcal 28.2g	こめ さとう こむぎこ さつまいも あずき ケーキ ぎゆうにゆう とりにく たまご ちくわ にぼし とうふ えび あげ ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ	17日 ドレッシング サラダ パン クリームスープ スイートアーモンド(小・中) エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.8g 中 738kcal 31.7g	パン さとう じゃがいも あぶら さとう アーモンド ぎゆうにゆう とりにく にんじん たまねぎ パセリ コーン こまつな キャベツ	18日 しそひじきあえ いかのてんぷら のり(小・中) もちむぎ ごはん きつねうどん エネルギー たんぱく質 小 575kcal 26.5g 中 726kcal 32.5g	こめ こむぎこ もちむぎ さとう うどん あぶら ぎゆうにゆう いか とりにく ひじき たまご のり たまご にんじん しいたけ しょうが キャベツ	19日 フレンチ サラダ パン じゃがいもの ケチャップに だいずいり(小・中) エネルギー たんぱく質 小 616kcal 27.7g 中 773kcal 34.1g	こめ さとう あぶら じゃがいも ぎゆうにゆう ベーコン にぼし ぶたにく 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	20日 しゅん ぶん ひ 春分の日	
23日 かいそう サラダ せとか もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルー) エネルギー たんぱく質 小 606kcal 20.3g 中 766kcal 24.5g	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるざとう あぶら じゃがいも ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ ぶたにく こんにゃく きくわめ あかときかのり しろときかのり にんにく きゅうり にんじん せとか たまねぎ キャベツ グリンピース	24日 旬の魚・野菜・果物 たい みつば ひじき せとか デコボン きよみタンゴール	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">味のめぐり【宮城県】</p> <p>『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。</p> <p>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。</p> </div>						

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) 鯛(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

