

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		しぎょうしき 始業式		2日 ドレッシング サラダ パン ポークビーンズ なし エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.0g 中 777kcal 34.5g		3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 601kcal 24.8g 中 757kcal 31.8g		4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 571kcal 22.4g 中 7243kcal 27.4g	
7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 チキンなんぼん ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.6g 中 784kcal 31.4g		8日 きりぼしだいこんの ゼリー ちゅうかサラダ 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 599kcal 20.4g 中 743kcal 26.0g		9日 ジャーマン ポテト パン たまごスープ だいずいりこ(小・中) エネルギー たんぱく質 小 580kcal 26.3g 中 723kcal 32.6g		10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 620kcal 29.0g 中 787kcal 36.0g		11日 ひじき サラダ ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 552kcal 19.2g 中 710kcal 23.9g	
14日 旬…はもの天ぷら あまづつけ 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 608kcal 26.6g 中 761kcal 32.4g		15日 かいそう サラダ のむヨーグルト(中) もちむぎ ごはん シーフード カレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 581kcal 20.9g 中 824kcal 29.3g		16日 きわかめの サラダ パン ソース スパゲッティ ぶどう(小・中) 「りよう」でくぼる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.5g 中 747kcal 29.3g		17日 なっとう 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 577kcal 22.6g 中 723kcal 26.8g		18日 とりにくと マカロニの トマトソースに こくとうパン キャベツと ベーコンの スープ エネルギー たんぱく質 小 573kcal 29.3g 中 730kcal 35.8g	
21日 敬老の日		22日 国民の休日		23日 秋分の日		24日 行事食…お月見(いもたき) しそひじきあえ ホキのもみじあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 25.5g 中 824kcal 31.3g		25日 ごさかな チキン ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.8g 中 740kcal 30.2g	
28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 650kcal 22.1g 中 808kcal 26.7g		29日 すだちうみづけ ししやもフライ (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 588kcal 21.0g 中 777kcal 26.6g		30日 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 547kcal 22.2g 中 680kcal 27.1g		あじ みや ざき けん 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 過ごしやすいさから、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) くわがめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおのり(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、不明な点がありましたら、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>

<松山市HP>