

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1 日 ちくわのいそべあげ ごはん ひじきふりかけ エネルギー たんぱく質 小 579kcal 小 22.7g 中 740kcal 中 28.0g		2 日 かわりきんぴら もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 24.0g 中 763kcal 中 29.3g		3 日 ふたにくのカレーあげ パン やさい たつぷりスープ (中) なし エネルギー たんぱく質 小 593kcal 小 28.5g 中 725kcal 中 35.3g		4 日 おひたし ごはん さばのみそに エネルギー たんぱく質 小 574kcal 小 24.4g 中 742kcal 中 30.6g		5 日 ルーローパン (ぐ) パイナップル ごはん わかめスープ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 26.1g 中 747kcal 中 32.7g	
8 日 くきわかめのサラダ のむヨーグルト もちむぎごはん シーフードカレー エネルギー たんぱく質 小 603kcal 小 23.1g 中 747kcal 中 27.7g		9 日 こまあえ たちうおのからあげ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 569kcal 小 24.3g 中 723kcal 中 30.1g		10 日 コーンサラダ (中) ジャム ひめむぎパン クリームスープ (小) なし エネルギー たんぱく質 小 578kcal 小 21.8g 中 732kcal 中 27.0g		11 日 ホキのあますあんかけ キムチごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 593kcal 小 25.7g 中 761kcal 中 32.5g		12 日 とりにくのケチャップあえ ごはん キャベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 566kcal 小 23.8g 中 764kcal 中 29.9g	
15 日 けいろう ひ 敬老の日 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 21.2g 中 759kcal 中 25.4g		16 日 味めぐり…栃木県 かんぴょういりこますあえ ぎょうざ(小)1こ・(中)2こ ごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 21.2g 中 759kcal 中 25.4g		17 日 しょうゆドレッシングサラダ パン ポークビーンズ ぶどう 「りょう」でくばる エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 27.3g 中 764kcal 中 33.5g		18 日 マーポーなす ごはん タイピーエン エネルギー たんぱく質 小 574kcal 小 26.6g 中 738kcal 中 33.2g		19 日 アーモンドあえ さけのしおこうじやき ごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 571kcal 小 28.1g 中 727kcal 中 34.7g	
22 日 ナムル ふたにくのしょうがやきチャーハン ピーマンじる エネルギー たんぱく質 小 571kcal 小 19.0g 中 710kcal 中 22.9g		23 日 しゅうぶん ひ 秋分の日 エネルギー たんぱく質 小 552kcal 小 24.1g 中 703kcal 中 29.6g		24 日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ パン ソーススパゲッティ エネルギー たんぱく質 小 552kcal 小 24.1g 中 703kcal 中 29.6g		25 日 旬…はもてんぶら そくせきづけ はもてんぶら ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 624kcal 小 30.9g 中 798kcal 中 38.6g		26 日 とりにくのトマトソースに パン たまごスープ アーモンドだいすいりこ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 34.2g 中 742kcal 中 43.1g	
29 日 すだちふうみつけ ししやもフライ(小)1ひ・(中)2ひ ごはん さいとものみそしる エネルギー たんぱく質 小 594kcal 小 19.7g 中 772kcal 中 24.6g		30 日 いそあえ なっとう ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 27.7g 中 739kcal 中 33.1g		旬の魚・野菜・果物 さんま たちうお はも さといも なす きゅうり ぶどう なし		味めぐり【栃木県】 あじ どち ぎけん 味めぐり【栃木県】 「かんぴょう」は、ゆうがおの美をひも状にむいて、真夏の太陽熱で干した食品です。栃木県では、全国生産の9割以上を占め、特に南部で栽培が盛んに行われています。また、「にら」の生産量は全国2位で、1年を通じて出荷されており、「鹿沼にら」は、肉厚で幅広く、深みのある香りと甘さが特長です。今月の給食では、『かんぴょう入りごま酢和え』『にら玉汁』が登場します。			

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) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ししやも(ノルウェー) さば(ノルウェー) たちうお(日本) 小煮干し(愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 厚揚げ・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島) にんじん(北海道・青森・徳島) じゃがいも(北海道) キャベツ(群馬・熊本・長野・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) しょうが(高知・熊本・愛媛) こまつな(福岡・愛媛・徳島・茨城・大分) ほうれん草(大分) 長なす(愛媛・熊本) さやいんげん(北海道) だいこん(北海道・青森・熊本・香川) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) さといも(九州地方) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) すだち(徳島) しめじ(香川・広島) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) 昆布(岩手)

※ (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】
黄(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＞