

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 なし ぶどう きゅうり さといも くり		1日 こくとうパン たまごスープ なし エネルギー たんぱく質 小 570kcal 小 23.7g 中 710kcal 中 29.1g	2日 きりぼし だいにんの ちゅうかサラダ ゼリー とりだんご スープ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 小 20.4g 中 742kcal 中 26.0g	3日 ドレッシング サラダ ごまあえ ちゅうかサラダ じゃがいも さとう でんぶん エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.0g 中 794kcal 中 31.4g	4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 小 24.8g 中 757kcal 中 31.9g				
7日 かきあげ きりぼしめし にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 639kcal 小 22.8g 中 802kcal 中 28.6g	8日 ホキの ピリカラフル ひめむぎパン ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 26.3g 中 743kcal 中 32.5g	9日 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 578kcal 小 22.6g 中 751kcal 中 30.4g	10日 とりにくの トマトソースに バイナップル カレーふうみ ライス キャベツと ベーコンの スープ エネルギー たんぱく質 小 584kcal 小 25.1g 中 751kcal 中 30.4g	11日 さんしょくあえ ふ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 小 29.0g 中 789kcal 中 36.1g					
14日 かいそう 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(ゆ) エネルギー たんぱく質 小 660kcal 小 25.4g 中 824kcal 中 29.3g	15日 ヤンニョム チキン パン ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 594kcal 小 27.3g 中 753kcal 中 33.9g	16日 行事食…お月見 しそひじきあえ (いもたき) 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 小 25.6g 中 824kcal 中 31.3g	17日 コーン サラダ キャロット スープ とりにくのトマトソースに やき エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 27.6g 中 803kcal 中 34.6g	18日 すだちふうみつけ ししゃも7分(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 小 21.0g 中 776kcal 中 26.6g					
21日 敬老の日		22日 国民の休日		23日 秋分の日		24日 くきわかめの 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 585kcal 小 23.4g 中 743kcal 中 29.0g		25日 旬…はもの天ぷら あますづけ 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 609kcal 小 26.6g 中 760kcal 中 32.5g	
28日 味めぐり…宮崎県 たまごなレタタルソース ポイルキャベツ チキンなんばん ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 25.6g 中 784kcal 中 31.4g	29日 ひじき サラダ パン ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 29.5g 中 794kcal 中 37.2g	30日 こうやどうふの あげに アーモンド ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 22.2g 中 809kcal 中 26.8g	味めぐり【宮崎県】 みやざきけん 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 過ごしやすいから、観光だけでなくスポーツの台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(バレー・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) くきわかめ(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>