

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<div>2日</div> <div><div>北</div><div>こくとうひめむぎパン</div><div>さとうアーモンド</div><div>こまあぶらあぶら</div><div>ワントンさつまいも</div><div>きゅうにゅうぶたにく</div><div>ねぎしいだけ</div><div>もやしにんじん</div><div>はいさいだいこん</div><div>だいがくいも</div><div>ワントンスープ</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小625kcal小21.0g</div><div>中784kcal中25.4g</div></div>		<div>3日</div> <div><div>ぶんかひ</div><div>文化の日</div></div>		<div>4日</div> <div><div>味めぐり…愛媛県</div><div>おひだし</div><div>せんざんき</div><div>くりいり</div><div>たきこみごはん</div><div>くちがね</div><div>じる</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小592kcal小24.9g</div><div>中746kcal中30.9g</div></div>		<div>5日</div> <div><div>北</div><div>こめ</div><div>こんやく</div><div>でんぶん</div><div>こめこ</div><div>さとう</div><div>きゅうにゅう</div><div>とうふ</div><div>みそ</div><div>えだまめ</div><div>にんじん</div><div>きりほしだいこん</div><div>しめじ</div><div>しょうが</div><div>キャベツ</div><div>ごはん</div><div>けんちん</div><div>じる</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小562kcal小25.1g</div><div>中717kcal中32.1g</div></div>		<div>6日</div> <div><div>こめ</div><div>こまあぶら</div><div>こんやく</div><div>あぶら</div><div>さとう</div><div>きゅうにゅう</div><div>とうふ</div><div>とりにく</div><div>ぶたにく</div><div>ねぎ</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>		<div>7日</div> <div><div>こめ</div><div>さとう</div><div>あぶら</div><div>でんぶん</div><div>きゅうにゅう</div><div>ぶたにく</div><div>みそ</div><div>とりにく</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>	
<div>9日</div> <div><div>さんしょくあえ</div><div>ししゃものからあげ</div><div>(小)2び(中)3び</div><div>ごはん</div><div>いそに</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小564kcal小24.5g</div><div>中727kcal中31.0g</div></div>		<div>10日</div> <div><div>かいそう</div><div>サラダ</div><div>パン</div><div>スパゲッティ</div><div>ベスカトーレ</div><div>りんご</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小584kcal小23.5g</div><div>中739kcal中29.2g</div></div>		<div>11日</div> <div><div>あますづけ</div><div>ごはん</div><div>とりすき</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小560kcal小23.0g</div><div>中712kcal中28.7g</div></div>		<div>12日</div> <div><div>北</div><div>こめ</div><div>さとう</div><div>あぶら</div><div>でんぶん</div><div>きゅうにゅう</div><div>ぶたにく</div><div>みそ</div><div>とりにく</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>		<div>13日</div> <div><div>しょうゆ</div><div>ドレッシング</div><div>サラダ</div><div>(中)チーズ</div><div>もちむぎ</div><div>ごはん</div><div>キーマカレー</div><div>(ルウ)</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小571kcal小19.9g</div><div>中760kcal中26.3g</div></div>		<div>14日</div> <div><div>こめ</div><div>さとう</div><div>あぶら</div><div>でんぶん</div><div>きゅうにゅう</div><div>ぶたにく</div><div>みそ</div><div>とりにく</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>	
<div>16日</div> <div><div>みかん</div><div>かふう</div><div>サラダ</div><div>ごはん</div><div>こうやどうふ</div><div>のちゅうか</div><div>いため</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小576kcal小22.9g</div><div>中743kcal中28.7g</div></div>		<div>17日</div> <div><div>コーン</div><div>サラダ</div><div>パン</div><div>カレーうどん</div><div>ホキのこうみあげ</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小596kcal小27.3g</div><div>中760kcal中34.2g</div></div>		<div>18日</div> <div><div>カミカミあげ</div><div>ひじきめし</div><div>かきたまじる</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小580kcal小21.6g</div><div>中734kcal中26.6g</div></div>		<div>19日</div> <div><div>北</div><div>こめ</div><div>さとう</div><div>あぶら</div><div>でんぶん</div><div>きゅうにゅう</div><div>ぶたにく</div><div>みそ</div><div>とりにく</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>		<div>20日</div> <div><div>行事食…和食の日</div><div>(キャベツのみそ汁)</div><div>こまつなのおひだし</div><div>さばのしょうがに</div><div>ごこくまい</div><div>いりごはん</div><div>キャベツのみそしる</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小558kcal小24.7g</div><div>中718kcal中31.9g</div></div>		<div>21日</div> <div><div>こめ</div><div>さとう</div><div>あぶら</div><div>でんぶん</div><div>きゅうにゅう</div><div>ぶたにく</div><div>みそ</div><div>とりにく</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>	
<div>23日</div> <div><div>きんろうかんしゃ</div><div>勤労感謝の日</div></div>		<div>24日</div> <div><div>こんやく</div><div>サラダ</div><div>アップルパン</div><div>ミネストローネ</div><div>いからのからあげ</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小600kcal小27.3g</div><div>中830kcal中32.6g</div></div>		<div>25日</div> <div><div>しそひじきあえ</div><div>ホキのからあげ</div><div>ごはん</div><div>きりほし</div><div>だいこんのうまに</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小565kcal小24.6g</div><div>中721kcal中30.0g</div></div>		<div>26日</div> <div><div>北</div><div>こめ</div><div>さとう</div><div>あぶら</div><div>でんぶん</div><div>きゅうにゅう</div><div>ぶたにく</div><div>みそ</div><div>とりにく</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>		<div>27日</div> <div><div>みかん</div><div>ナムル</div><div>ごはん</div><div>マーボー</div><div>どうふ</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小598kcal小26.0g</div><div>中758kcal中32.0g</div></div>		<div>28日</div> <div><div>こめ</div><div>さとう</div><div>あぶら</div><div>でんぶん</div><div>きゅうにゅう</div><div>ぶたにく</div><div>みそ</div><div>とりにく</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>こほう</div><div>しょうが</div><div>たまねぎ</div><div>ピーマン</div><div>たくあん</div><div>ごま</div><div>なっとう</div><div>ごまあえ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小602kcal小25.3g</div><div>中759kcal中30.6g</div></div>	
<div>30日</div> <div><div>旬…れんこんのかきあげ</div><div>ヨーグルト</div><div>れんこんのかきあげ</div><div>もちむぎ</div><div>ごはん</div><div>おやこ</div><div>どんぶり</div><div>エネルギーたんぱく質</div><div>小640kcal小26.4g</div><div>中830kcal中32.6g</div></div>		<div>旬の魚・野菜・果物</div> <div><div>しゅん</div><div>さかな</div><div>やさい</div><div>くだもの</div><div>ふゆキャベツ</div><div>ほうれんそう</div><div>りんご</div><div>みかん</div><div>れんこん</div><div>さば</div><div>こめ(しんまい)</div></div>		<div>味めぐり【愛媛県】</div> <div><div>『栗入り炊き込みごはん』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。</div><div>『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分(口金)に似ていることから付けられたそうです。</div><div>『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「干に切る」ということに由来しているという説があります。</div></div>		<div>味めぐり【愛媛県】</div> <div><div>『栗入り炊き込みごはん』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。</div><div>『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分(口金)に似ていることから付けられたそうです。</div><div>『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「干に切る」ということに由来しているという説があります。</div></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) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛)
切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎)
ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さといも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島)
たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) ししいたけ(日本) 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。
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>