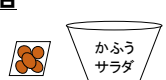
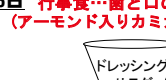
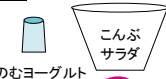
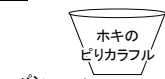
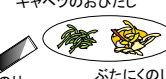
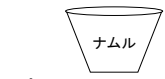
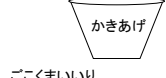
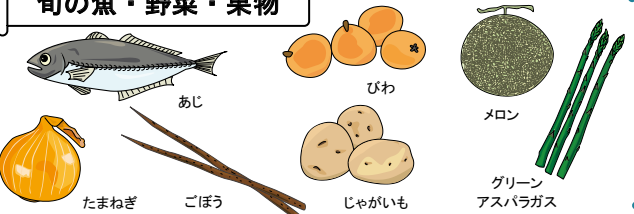


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日  チキンチキン ごぼう ごはん わかめ スープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 4 kcal 2 3 . 5 g 中 8 1 1 kcal 2 9 . 8 g		3日  アーモンド かふう サラダ ごはん マーボー 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 6 1 7 kcal 2 5 . 7 g 中 7 7 5 kcal 3 1 . 7 g		4日  フレンチ サラダ パン カレー スパゲッティ エネルギー たんぱく質 小 5 6 7 kcal 2 4 . 2 g 中 7 2 4 kcal 3 0 . 1 g		5日 行事食…入梅（梅ごはん）  すだちふみつけ あじフライ うめごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 1 . 9 g 中 7 2 1 kcal 2 7 . 3 g		6日 行事食…歯と口の健康週間（アーモンド入りカミカミチップ）  パン ドレッシング サラダ キャロット スープ アーモンド入り カミカミチップ エネルギー たんぱく質 小 5 7 0 kcal 2 3 . 3 g 中 7 1 6 kcal 2 8 . 7 g	
9日  ポイルキャベツ チキンなんぼ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 2 5 . 1 g 中 7 6 3 kcal 3 0 . 6 g		10日  のむヨーグルト 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 6 1 7 kcal 2 2 . 2 g 中 7 8 3 kcal 2 6 . 8 g		11日  ホキの ピリカラフル パン レタスとたまごの スープ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6 2 7 kcal 3 2 . 8 g 中 7 9 6 kcal 4 1 . 8 g		12日  いそあえ ししよフライ 2び ごはん じゃがいもの みそじる エネルギー たんぱく質 小 6 4 0 kcal 2 1 . 8 g 中 7 6 0 kcal 2 4 . 8 g		13日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ  パイナップル しょうゆ ドレッシング サラダ わかめ ごはん グリーン アスパラガスの クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 1 9 . 4 g 中 7 2 0 kcal 2 4 . 2 g	
16日  すもの アーモンドいりカミカミあげ ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 6 3 1 kcal 2 3 . 1 g 中 8 1 2 kcal 2 9 . 1 g		17日  のり ぶたにくのしょうがやき ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 7 . 0 g 中 7 6 0 kcal 3 3 . 1 g		18日  ナムル パン あつあげいり はっぽうさい エネルギー たんぱく質 小 5 6 7 kcal 2 9 . 7 g 中 7 2 4 kcal 3 8 . 0 g		19日 味めぐり…愛媛県  ゼリー たいの マリネ オレンジピラフ やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 6 1 6 kcal 2 2 . 6 g 中 7 6 9 kcal 2 8 . 0 g		20日  かいそう サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 1 . 0 g 中 8 0 0 kcal 2 5 . 9 g	
23日  こざかな ごまずあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5 7 0 kcal 2 2 . 8 g 中 7 3 3 kcal 2 8 . 3 g		24日  かきあげ ごこまいいり ごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 0 . 4 g 中 7 1 4 kcal 2 5 . 7 g		25日  えびの チリソース パン ちゅうか コンスープ メロン エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 3 1 . 7 g 中 7 8 9 kcal 4 0 . 0 g		26日  おひたし いわしのうめに ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 6 . 8 g 中 7 6 7 kcal 3 3 . 4 g		27日  きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ いかのからあげ ごはん とりだんご スープ エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 3 . 9 g 中 7 2 7 kcal 2 9 . 3 g	
30日  だいずと ごにぼし ごはん ぶたたま ごんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5 6 2 kcal 2 5 . 1 g 中 7 2 6 kcal 3 2 . 2 g		あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】 『オレンジピラフ』は、鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの具材と愛媛県産のみかん果汁を使った、洋風の炊込みご飯です。ほんのりとオレンジ色になり、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。 また、愛媛県は真鯛の産地が盛んで、全国一の生産量を誇っています。県の魚にも指定されていて、南予を中心にさまざまな調理があります。給食では、愛媛県産の鯛を油で揚げ、ピーマンなどの野菜を加え、酢やレモンの酸味をきかせた『鯛のマリネ』にしています。 							
		しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物 							

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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 小煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・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・松山・久米) にんじん(長崎・徳島・熊本・青森) じゃがいも(長崎・愛媛・松山・鹿児島) キャベツ(愛知・愛媛・群馬・熊本・長野・栃木・茨城) 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・松山・広島・長崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島・松山) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・愛媛・徳島) にんにく(香川・青森) タカミメロン(愛知・愛媛・茨城) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島・宮崎) きくらげ(愛媛) ひじき(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

写真提供: えひめ飲料 えひめ愛フード推進機構
使用イラスト: 株式会社アダム「5訂版食品図鑑」