

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																									
<b>2日 行事食…卒業祝い (赤飯)</b> ソース ボイルキャベツ せきはん ひとちかつ はちはいじる エネルギー たんぱく質 小 649kcal 30.1g 中 823kcal 37.3g	こめ あぶら もちごめ こむぎこ あずき さといも パン ぎゅうにゅう あげ ちくわ とうふ たまご とりにく ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ キャベツ エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.5g 中 724kcal 29.7g	<b>3日 行事食…ひなまつり (ちらし寿司)</b> のり そくせきづけ ホキのあられあげ ちらしずし みつばいり エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.5g 中 724kcal 29.7g	こめ さとう こむぎこ あぶら あられ ぎゅうにゅう かまぼこ たまご わかめ ホキ とうふ のり にんじん たまねぎ ごぼう しょうが たけのこ キャベツ しいたけ たくあん さやいんげん みつば えのきたけ エネルギー たんぱく質 小 703kcal 28.9g 中 929kcal 39.9g	<b>4日</b> プリン ドレッシング サラダ ひめむぎパン クリーム スープ サイコロステーキ エネルギー たんぱく質 小 703kcal 28.9g 中 929kcal 39.9g	ひめむぎパン さとう あぶら じゃがいも プリン ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう とりにく パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ レモン しょうが にんにく こまつな エネルギー たんぱく質 小 596kcal 20.1g 中 755kcal 24.3g	<b>5日</b> せとか かいそう サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 596kcal 20.1g 中 755kcal 24.3g	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるぎとう あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ぶたにく こんぶ きわかめ あかとさかのり しるとさかのり にんにく きゅうり にんじん せとか たまねぎ キャベツ グリンピース エネルギー たんぱく質 小 666kcal 31.4g 中 841kcal 38.9g	<b>6日</b> こくとうパン こんにやく じゃがいも アーモンド あぶら さとう ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ セロリ にんじん たまねぎ チンゲンサイ えだまめ エネルギー たんぱく質 小 666kcal 31.4g 中 841kcal 38.9g	<b>9日 旬…鯛めし</b> レモンふうみづけ とりにくのからあげ たいめし みそしる エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.8g 中 786kcal 31.9g	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう ぎゅうにゅう たい わかめ あげ とうふ みそ とうにゅう だいず ごぼう キャベツ しょうが きゅうり ねぎ えのきたけ レモン にんじん エネルギー たんぱく質 小 580kcal 20.1g 中 737kcal 24.7g	<b>10日</b> だいこん サラダ デコポン ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 580kcal 20.1g 中 737kcal 24.7g	こめ あぶら さとう はるさめ ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく きくらげ しいたけ キャベツ しょうが たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり にんじん コーン ねぎ デコポン にんにく エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.9g 中 749kcal 30.9g	<b>11日</b> ひじき サラダ パン ミート スパゲッティ いちご エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.9g 中 749kcal 30.9g	パン スパゲッティ あぶら さとう ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ぎゅうにく ピーマン しいたけ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ いちご エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.9g 中 749kcal 30.9g	<b>12日 味めぐり…宮城県</b> はくさいのおひたし さけのたつたあげ わかめ ごはん おくずかけ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.7g 中 750kcal 30.6g	こめ ふ そうめん あぶら さといも でんぶん さとう ぎゅうにゅう わかめ あげ さけ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが ほうれんそう はくさい エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.7g 中 750kcal 30.6g	<b>13日</b> こんにやく サラダ ヨーグルト ごはん ビーンズカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.8g 中 861kcal 31.1g	こめ ごま じゃがいも くるぎとう あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう だいず こんぶ ぶたにく ヨーグルト にんじん たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.8g 中 861kcal 31.1g	<b>16日</b> ごま さとう あぶら こんにやく でんぶん ぎゅうにゅう だいず ひじき ひらてん あげ ぶたにく いわし さやいんげん にんじん こまつな はくさい きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 592kcal 23.6g 中 752kcal 29.1g	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく でんぶん ぎゅうにゅう だいず ひじき ひらてん あげ ぶたにく いわし さやいんげん にんじん こまつな はくさい きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.1g 中 765kcal 31.1g	<b>17日</b> アーモンド なます ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.1g 中 765kcal 31.1g	こめ ふ こんにやく あぶら さとう アーモンド ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにく やきとうふ きょうねぎ はくさい ごぼう きゅうり にんじん だいこん エネルギー たんぱく質 小 616kcal 27.7g 中 773kcal 34.1g	<b>18日</b> フレンチ サラダ パン じゃがいもの ケチャップに だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 27.7g 中 773kcal 34.1g	パン さとう あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう ベーコン にぼし ぶたにく だいず えだまめ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.6g 中 737kcal 33.1g	<b>19日</b> しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ ごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.6g 中 737kcal 33.1g	こめ こむぎこ もちむぎ でんぶん さとう うどん あぶら ぎゅうにゅう あげ いか ぎゅうにく ひじき たまご ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ ごぼう エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.6g 中 737kcal 33.1g	<b>20日</b> しゅん ぶん ひ <b>春分の日</b> さけ	<b>23日</b> アーモンドあえ さばのみそに ごはん にく じゃが エネルギー たんぱく質 小 663kcal 26.7g 中 860kcal 33.3g	こめ こんにやく でんぶん じゃがいも あぶら さとう アーモンド ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな エネルギー たんぱく質 小 587kcal 24.0g 中 757kcal 30.8g	<b>24日</b> とりにくの マリネ パン はくさいスープ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 587kcal 30.8g 中 757kcal 40.8g	パン でんぶん あぶら さとう ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく はくさい たまねぎ かぼちゃ ピーマン エリンギ レモン にんじん セロリ パセリ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 587kcal 30.8g 中 757kcal 40.8g	<b>旬の魚・野菜・果物</b> しゅん さかな や さい くだもの たい みつば ひじき せとか デコポン きよみタンゴール	<b>味めぐり【宮城県】</b> 『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の精進料理です。旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。また、銀鮭はほとんどが養殖で、その約90%が宮城県です。給食では、『鮭の電田揚げ』にしています。 さけ

牛肉(北海道・愛媛・九州地方・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) 鮭(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) コーン(北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) さつまいも(徳島・千葉・茨城) こまつな(愛媛・福岡・松山・和歌山・広島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡) キャベツ(愛媛・愛知・松山・高知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) チンゲン菜(福岡・徳島・愛媛・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) にんじん(徳島・長崎・鹿児島・熊本) だいこん(長崎・熊本・香川・愛媛・鹿児島) えだまめ(北海道) レモン果汁(愛媛) いちご(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコポン(愛媛・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/gakkoukyuusyoku.html

