



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 なす きゅうり さといも くり ぶどう		始業式 1日 2人 1人		2日 きりぼしだいこんのナムル ゼリー キムチごはん とりだんごスープ エネルギー たんぱく質 小 603kcal 20.8g 中 746kcal 26.4g		3日 ドレッシングサラダ パン なし キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.6g 中 710kcal 27.6g		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 24.8g 中 757kcal 31.8g		5日 こめ じゃがいも さとう アーモンド エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.6g 中 746kcal 26.4g	
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 22.7g 中 803kcal 28.5g		8日 ジャム とりにくとマカロニのトマトソースに ひめむぎパン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 28.8g 中 758kcal 34.2g		9日 ホキのピラカフル アーモンド ごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 642kcal 25.8g 中 797kcal 31.5g		10日 かいそうサラダ のむヨーグルト ごはん シーフードカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 663kcal 25.1g 中 827kcal 29.1g		11日 さんしょくあえ ぶ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 29.0g 中 787kcal 36.0g		12日 こめ じゃがいも さとう アーモンド エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.6g 中 746kcal 26.4g	
14日 なつとう 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 579kcal 22.8g 中 726kcal 27.1g		15日 くきわかめのサラダ パン ソーススパゲッティ ぶどう エネルギー たんぱく質 小 573kcal 23.0g 中 726kcal 28.6g		16日 旬…はもの天ぷら あまずけ 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 26.6g 中 761kcal 32.5g		17日 バンサンソー あげしゅうまい(小)2こ(中)3こ ごはん ちゅうかどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.1g 中 821kcal 29.4g		18日 味めぐり…宮崎県 たまごなしタルタルソース ボイルキャベツ チキンなんばん ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.6g 中 784kcal 31.4g		19日 こめ じゃがいも さとう アーモンド エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.6g 中 746kcal 26.4g	
敬老の日 2人 1人		国民の休日 2人 1人		秋分の日 2人 1人		24日 ひじきサラダ パイナップル ごはん ちゅうかいめ エネルギー たんぱく質 小 592kcal 22.8g 中 754kcal 25.9g		25日 行事食…お月見(いもたき) しそひじきあえ ホキのみみじあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 25.5g 中 824kcal 31.3g		26日 こめ じゃがいも さとう アーモンド エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.6g 中 746kcal 26.4g	
28日 すだちふうみづけ ししやもフライ(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 590kcal 21.5g 中 780kcal 27.1g		29日 チーズ コーンサラダ パン ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 641kcal 29.7g 中 795kcal 36.2g		30日 こうやどうふのあげに こざかな もちむぎごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.6g 中 761kcal 27.3g		宮崎県 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合宿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、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。		宮崎県 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合宿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、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(ペルー・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) パイナップル(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>