

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

あじ

おか

やまけん

味めぐり【岡山県】

岡山県は、「晴れの国」といわれるほど温暖で晴れた日が多く、自然災害の少ない地域です。ぶどうや桃をはじめとした高品質の果物の生産地としても有名です。また、瀬戸内海の魚介類も豊富で、海の幸・山の幸に恵まれています。

さわら

1日

赤

あげじゃが きんぴら

みかん

ごはん

たまごふたにくのあんかけどんぶり(ぐ)

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 7 kcal

2 7 . 7 g

中 8 1 9 kcal

3 5 . 3 g

2日

赤

きゅうにゅう

たまごふたにく

にんにく

きやいんげん

にんじん

きゅうにゅう

わかめ

とりにく

あげ

かむししゃも(ハバリン)

こめ

でんぶん

さとう

うどん

あぶら

さといも

しょうが

だいこん

ねぎ

はくさい

にんじん

しいたけ

ごぼう

こまつな

3日

赤

はくさいのおひたし

さんしよくあげ

ごはん

いそに

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 3 kcal

2 3 . 2 g

中 7 6 5 kcal

2 8 . 3 g

4日

赤

きゅうにゅう

ひらてん

あげ

ふたにく

だいず

こめ

あぶら

さとう

こんにやく

にんじん

たまねぎ

きやいんげん

かぼちゃ

はくさい

チンゲンサイ

5日

赤

しょうゆドレッシング

サラダ

こめコバン

クリームに

べにまどんな

エネルギー

たんぱく質

小 5 7 8 kcal

2 6 . 3 g

中 7 2 2 kcal

3 2 . 7 g

6日

赤

ごまあえ

ふたにくのしょうがやき

もちむぎ

ごはん

のり

みそしる

エネルギー

たんぱく質

小 5 6 7 kcal

2 9 . 9 g

中 7 2 1 kcal

3 2 . 5 g

7日

赤

ぎゅうにゅう

だいず

みそ

のり

ごま

こめ

もちむぎ

じゃがいも

あぶら

さとう

ねぎ

にんじん

たまねぎ

しょうが

ほうれんそう

キャベツ

8日

赤

アーマンドなます

やきししゃも(小)2び・(中)3び

わかめ

ごはん

ほっこり

ぐだくさん

うどん

エネルギー

たんぱく質

小 5 5 8 kcal

2 2 . 9 g

中 7 2 3 kcal

2 9 . 3 g

9日

赤

きゅうにゅう

ふたにく

とりにく

パン

ごまあぶら

ワンタン

さとう

でんぶん

にんじん

にんにく

みかん

ねぎ

はくさい

たまねぎ

たけのこ

ピーマン

10日

赤

ぎゅうにゅう

ふたにく

とりにく

パン

ごまあぶら

ワンタン

さとう

でんぶん

にんじん

にんにく

みかん

ねぎ

はくさい

たまねぎ

たけのこ

ピーマン

11日

赤

チーズ

だいこん

サラダ

ごはん

ハヤシライス(ルウ)

エネルギー

たんぱく質

小 5 9 6 kcal

2 0 . 6 g

中 7 4 9 kcal

2 4 . 4 g

12日

赤

ぎゅうにゅう

きゅうにゅう

ふたにく

チーズ

こめ

じゃがいも

あぶら

さとう

くろざとう

さとう

たまねぎ

にんじん

グリーンピース

にんにく

トマトピューレー

13日

赤

ぎゅうにゅう

ふたにく

だいず

すいとん

さとう

でんぶん

パン

あぶら

さとう

こめ

きくらげ

エリンギ

にんじん

キャベツ

かぼちゃ

セロリ

パセリ

たまねぎ

14日

赤

ぎゅうにゅう

ふたにく

やきどうふ

うずらたまご

のり

なつとう

こめ

じゃがいも

さとう

こんにやく

だいこん

にんじん

キャベツ

ほうれんそう

15日

赤

ぎゅうにゅう

ふたにく

だいず

ひじき

サラダ

みかん

ごはん

カレー

ビーンズ

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 7 kcal

2 5 . 1 g

中 8 2 0 kcal

3 0 . 6 g

16日

赤

ぎゅうにゅう

ふたにく

だいず

ひじき

サラダ

みかん

ごはん

カレー

ビーンズ

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 7 kcal

2 5 . 1 g

中 8 2 0 kcal

3 0 . 6 g

17日

赤

ぎゅうにゅう

ふたにく

だいず

ひじき

サラダ

みかん

ごはん

カレー

ビーンズ

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 7 kcal

2 5 . 1 g

中 8 2 0 kcal

3 0 . 6 g

18日

赤

さわらのからあげ

こうごずし

のっぺい

じる

エネルギー

たんぱく質

小 5 9 5 kcal

2 7 . 5 g

中 7 5 8 kcal

3 3 . 5 g

19日

赤

きゅうにゅう

えび

あげ

やきどうふ

こめ

さとう

でんぶん

さといも

こんにやく

にんじん

しいたけ

きやいんげん

たけのこ

ごぼう

ねぎ

だいこん

20日

赤

きゅうにゅう

えび

あげ

やきどうふ

こめ

さとう

でんぶん

さといも

こんにやく

にんじん

しいたけ

きやいんげん

たけのこ

ごぼう

ねぎ

だいこん

21日

赤

きゅうにゅう

ふたにく

たまご

いか

こめ

さとう

あぶら

こむぎ

たまねぎ

かぼちゃ

のふくめ

にんじん

ピーマン

きくらげ

しょうが

22日

赤

きゅうにゅう

ふたにく

たまご

いか

こめ

さとう

あぶら

こむぎ

たまねぎ

かぼちゃ

のふくめ

にんじん

ピーマン

きくらげ

しょうが

23日

赤

きゅうにゅう

ふたにく

たまご

いか

こめ

さとう

あぶら

こむぎ

たまねぎ

かぼちゃ

のふくめ

にんじん

ピーマン

きくらげ

しょうが

24日

赤

きゅうにゅう

ふたにく

たまご

いか

こめ

さとう

あぶら

こむぎ

たまねぎ

かぼちゃ

のふくめ

にんじん

ピーマン

きくらげ

しょうが

25日

赤

きゅうにゅう

ふたにく

たまご

いか

こめ

さとう

あぶら

こむぎ

たまねぎ

かぼちゃ

のふくめ

にんじん

ピーマン

きくらげ

しょうが

旬の魚・野菜・果物

しゅん

さかな

やさい

くだもの

ぶり

いか

ほたて

しゅんぎく

さといも

はくさい

かぶ

きょうねぎ

べにまどんな

だいこん

プロッコリー

きょうねぎ

ゆず

第2学期終業式

愛媛生まれの紅まどんな

紅まどんなは、2006年に愛媛県で誕生した柑橘で、「まつまや農林水産物ブランド」の一つです。果肉はゼリーのようになめらかで、果汁たっぷりです。また、紅まどんなの皮は、デリケートなため、ビニールハウスなどで、雨が当たらないように大切に育てられます。

〔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) ぶり(愛媛) さわら(韓国) ししゃも(ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天・すりみ(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) のり(香川)
じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・松山) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・岡山・鳥取) かぶ(愛媛・松山) はくさい(愛媛・徳島・熊本)
だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・徳島・長野・鹿児島・青森・香川) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・松山) さといも(大分) しめじ(香川・福岡) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城) きわかめ(徳島) 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。

※赤黄緑
(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

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/curashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>