

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…ひなまつり (ちらし寿司) (中)のむヨーグルト そくせきづけ ちらしずし あかだし エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.0g 中 817kcal 34.7g	こめ どんぶん さとう こむぎこ あられ あぶら ぎゅうにゅう みそ わかめ (中)のむヨーグルト しいたけ えのきたけ さやいんげん しょうが にんじん キャベツ たけのこ ねぎ たまねぎ	3日 せとか コーン サラダ ひめむぎパン ひじき スパゲッティ ぶたにくのカレーあげ エネルギー たんぱく質 小 756kcal 31.9g 中 963kcal 40.5g	ひめむぎパン あぶら さとう スパゲッティ こむぎこ ぎゅうにゅう ひじき あげ ひらてん ベーコン たまご ぶたにく にんじん せとか しめじ さやいんげん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	4日 行事食…卒業祝い (赤飯) (小)のむヨーグルト (中)デザート みつばいり かきあげ せきはん はちはいじる エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.1g 中 831kcal 29.6g	こめ こむぎこ さつまいも さつまいも あずき でんぶん さといも (中)デザート あぶら ぎゅうにゅう とりにく えび ちくわ にぼし とうふ あげ (小)のむヨーグルト ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ	5日 旬…鯛めし 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 585kcal 26.8g 中 746kcal 33.2g	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 とりにく だいたず 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	6日 なつとう しそひじきあえ もちむぎごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 645kcal 24.6g 中 794kcal 29.0g	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ぎゅうにゅう たい じゃがいも あげ とうふ みそ とりにく だいたず ごぼう キャベツ しょうが きゅうり にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ
9日 ごまざる さばのしょうがりに ごはん ひじきの いために エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.4g 中 797kcal 36.8g	こめ ごま さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ぎゅうにゅう だいたず ひじき ひらてん あげ ぎゅうにゅう さば 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 しょうが	10日 こんぶ サラダ ぱん カレー ビーンズ いちご エネルギー たんぱく質 小 642kcal 31.2g 中 864kcal 40.8g	パン さとう くるごとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら ぎゅうにゅう だいたず ひじき ぎゅうにゅう あげ こんにぶ にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ いちご	11日 ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.2g 中 829kcal 34.9g	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら こんにやく ぎゅうにゅう だいたず ベーコン みそ とりにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ えだまめ しょうが	12日 ヨーグルト ドレッシングサラダ さばのしょうがりに とりにくのてりやき コーンピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 659kcal 27.2g 中 815kcal 32.9g	こめ ふ あぶら あぶら じゃがいも さとう ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とうにゅう ヨーグルト とりにく にんじん たまねぎ パセリ コーン こまつな キャベツ はくさい	13日 味めぐり…宮城県 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 24.6g 中 750kcal 30.4g	
16日 チーズ 2こ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.7g 中 810kcal 32.5g	こめ はるさめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう みそ チーズ ぶたにく あげどうふ きくらげ しょうが にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ きりぼしだいこん	17日 ぱん やさいたつぷり スープ いちご エネルギー たんぱく質 小 581kcal 28.3g 中 790kcal 38.6g	パン さとう じゃがいも でんぶん さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン とりにく パセリ いちご セロリ にんじん キャベツ たまねぎ レモン ピーマン	18日 アーモンドあえ えびのてんぷら ゆかりごはん きつねうどん エネルギー たんぱく質 小 649kcal 29.0g 中 813kcal 36.0g	こめ こむぎこ さとう アーモンド うどん あぶら でんぶん ぎゅうにゅう えび とりにく たまご しそ ねぎ にんじん しいたけ しょうが こまつな キャベツ	19日 きよみタンゴール フレンチ サラダ ぱん じゃがいもの ケチャップに だいたずいりこ エネルギー たんぱく質 小 649kcal 28.3g 中 806kcal 34.7g	パン ひ 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 だいたず えだまめ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ きよみタンゴール	20日 しゅん ぶん 春分の日	
23日 デザート かいそう サラダ 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 694kcal 23.2g 中 818kcal 27.5g	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるごとう デザート あぶら はるさめ じゃがいも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく こんぶ きくらげ あかとさかのり しろとさかのり たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	24日 デコボン ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 584kcal 20.1g 中 745kcal 24.8g	こめ さとう あぶら はるさめ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご きくらげ しいたけ にんにく キャベツ ねぎ にんじん たけのこ だいにん たまねぎ デコボン しょうが	旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの たい みつば ひじき せとか デコボン きよみタンゴール	味めぐり【宮城県】 『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、『鮭の竜田揚げ』にしています。 さけ				

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) だいにん(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) デコボン(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
 …地域の生産者が育てた野菜を使っています(食品は太字)

※ 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

