



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g		2日 ホキのマリネ きのこピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.0g 中 802kcal 31.5g		3日 ぶんかひ 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 23.8g 中 803kcal 29.0g		4日 なつとう ごまあえ ごはん じゃがいものそぼろに エネルギー たんぱく質 小 639kcal 23.8g 中 803kcal 29.0g		5日 とりにくとアーモンドの あおなあえ パン ほうとう みかん エネルギー たんぱく質 小 669kcal 28.9g 中 843kcal 36.0g	
8日 さけのたつたあげ キャベツのおひたし もちむぎ ごはん にくたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 652kcal 30.9g 中 841kcal 39.5g		9日 なまふ こぎかなの つくだに ごはん あつあげいり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 623kcal 28.5g 中 788kcal 34.6g		10日 にくだんごの あまずに みかん ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 660kcal 22.8g 中 852kcal 28.6g		11日 アーモンドあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.7g 中 760kcal 31.3g		12日 こめドレッシング サラダ こめこパン コーン シチュー きなこめ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.1g 中 807kcal 36.3g	
15日 ひじきときりほしだいこん のあえもの ぶりのごまだれやき ごこまいいり ごはん すましる エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.3g 中 750kcal 29.5g		16日 ほうれんそうの おひたし わかどりのからあげ くりおこわ のつべいじる エネルギー たんぱく質 小 617kcal 25.6g 中 780kcal 31.1g		17日 あまずづけ みかん ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.6g 中 797kcal 29.4g		18日 ヨーグルト こんぶ サラダ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 687kcal 24.0g 中 866kcal 29.7g		19日 えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。 たいの アクアパッツァ パン はくさい スープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 664kcal 29.7g 中 806kcal 36.5g	
22日 行事食…和食の日 すもの とりてん ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.7g 中 762kcal 32.8g		23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.0g 中 797kcal 37.4g		24日 たまごなし ドレッシング パン ポテト サラダ やさい スープ えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.0g 中 797kcal 37.4g		25日 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ いかのさらさあげ ごはん れんこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 633kcal 26.9g 中 804kcal 33.1g		26日 しょうゆ ドレッシングサラダ りんご バターライス ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 673kcal 23.7g 中 840kcal 29.1g	
29日 味めぐり…山口県 あおなのびたし はものてんぷら ごはん おおひらる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.9g 中 763kcal 33.1g		30日 りんご ししやものからあげ (小)2び (中)3び いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.9g 中 782kcal 31.3g		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さば れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ りんご みかん エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.9g 中 782kcal 31.3g		味めぐり【山口県】 あじ やまぐちけん 今月の味めぐり献立は、山口県の郷土料理『大平汁』です。 『大平汁』は、お祝いの席などで食べる料理で、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平」(おおひら)と呼ばれるようになったと言われています。直径40cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。 また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」・下関の「ふぐ」・防府市の「天神はも」などが有名です。 		愛媛県産小麦粉を使用したパン 19日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。 地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。 	

【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(愛媛) 鶏肉(愛媛) はも(愛媛) たい(愛媛) さば(東北) ししやも(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(ニュージーランド・北海道・トンガ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取・茨城) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野) ほうれん草(愛媛・徳島・熊本・福岡・鳥取) にんじん(北海道・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) たまねぎ(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たけのこ(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) まいたけ(福岡・香川・新潟) しいたけ(日本) わかめ(宮城)

※ (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 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
緑 (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

旬…旬の食材を生かした献立

…南調理場独自献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。

※ 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。

※ 松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>