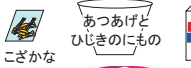
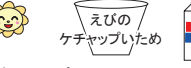
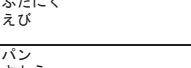
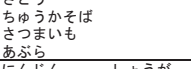
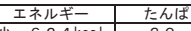
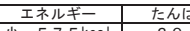
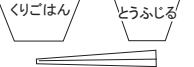
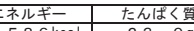
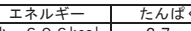
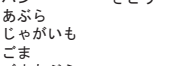
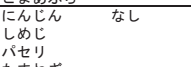
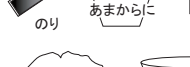
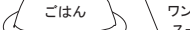
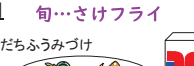
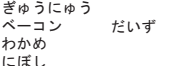
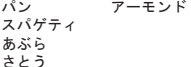
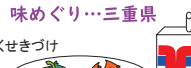
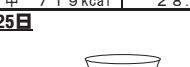
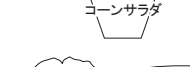
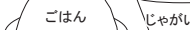
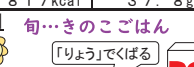
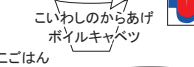
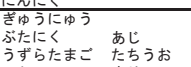
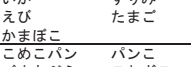
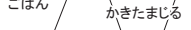
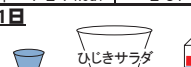
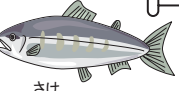
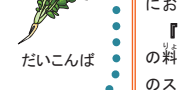
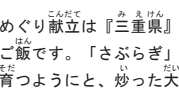


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
2日 いそあえ  ぶたにくのしょうがやき  ごはん さつまいものみそしる  エネルギーたんぱく質 小 5 5 8kcal2 3 . 5g 中 7 1 8kcal2 9 . 7g		3日  あつあげとひじきのもの  もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)  エネルギーたんぱく質 小 5 6 6kcal2 8 . 3g 中 7 2 5kcal3 5 . 1g		4日  ハンバーグのソースかけ  こくとうひめむぎパン キャロットスープ  りんご エネルギーたんぱく質 小 6 6 9kcal2 7 . 5g 中 8 2 7kcal3 3 . 4g		5日 行事食…秋まつり(松山酢)  おひたし  せんざんき すましじる  エネルギーたんぱく質 小 5 9 5kcal2 6 . 0g 中 7 6 4kcal3 2 . 7g		6日  えびのケチャップいため  キャロットパン ちゅうかそば  さつまいものからあげ エネルギーたんぱく質 小 5 8 6kcal3 0 . 8g 中 7 5 1kcal3 8 . 4g		7日  ぎゅうにゅう  ぶたにく  えび エネルギーたんぱく質 小 5 5 8kcal2 3 . 5g 中 7 1 8kcal2 9 . 7g	
9日  スポーツの日		10日  ぶたにくとれんごんのてりやき  ごはん おやこに  エネルギーたんぱく質 小 6 2 4kcal3 0 . 5g 中 7 9 7kcal3 7 . 6g		11日  わかどりのマリアナソース  ごはん やさいたつぷりスープ  エネルギーたんぱく質 小 5 7 5kcal2 0 . 9g 中 7 3 0kcal2 5 . 2g		12日  アーモンドあえ  ホキのたつたあげ くりごはん とうふじる  エネルギーたんぱく質 小 5 8 6kcal2 3 . 0g 中 7 3 1kcal2 7 . 7g		13日  きわかめのサラダ  パン クリームピーズ  なし エネルギーたんぱく質 小 6 0 6kcal2 7 . 9g 中 7 5 2kcal3 4 . 7g		14日  ぎゅうにゅう  ぶたにく  きわかめ エネルギーたんぱく質 小 5 5 8kcal2 3 . 5g 中 7 1 8kcal2 9 . 7g	
16日  あまづづけ  えびのこうみあげ ごはん いり豆腐  エネルギーたんぱく質 小 6 5 7kcal3 1 . 9g 中 8 3 0kcal3 9 . 5g		17日  なつとう  ごまあえ もちむぎごはん さといものそばろに  エネルギーたんぱく質 小 5 6 9kcal2 3 . 5g 中 7 1 3kcal2 7 . 6g		18日  ホキのあまからに  のり ごはん ワンタンスープ  エネルギーたんぱく質 小 5 6 5kcal2 3 . 3g 中 7 1 9kcal2 8 . 3g		19日  旬…さけフライ  すだちふうみづけ さけフライ ごはん ごもくに  エネルギーたんぱく質 小 6 4 0kcal3 0 . 4g 中 8 1 7kcal3 7 . 8g		20日  しょうゆドレッシングサラダ  パン きのこスパゲティ  (小・中)アーモンドいりだいずいりこ(幼)いりこ エネルギーたんぱく質 小 5 9 5kcal2 5 . 4g 中 7 6 1kcal3 1 . 5g		21日  ぎゅうにゅう  ぶたにく  わかめ エネルギーたんぱく質 小 5 5 8kcal2 3 . 5g 中 7 1 8kcal2 9 . 7g	
23日  そくせきづけ  たいのもみじあげ さぶらぎごはん そうへいじる  エネルギーたんぱく質 小 6 0 9kcal2 7 . 3g 中 7 8 1kcal3 4 . 4g		24日  ゼリー  パンサンスー ごはん あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ  エネルギーたんぱく質 小 5 7 8kcal2 0 . 7g 中 7 2 7kcal2 5 . 6g		25日  コンサラダ  ごはん じゃがいものケチャップに  エネルギーたんぱく質 小 5 6 5kcal2 0 . 2g 中 7 1 9kcal2 4 . 7g		26日  旬…きのごごはん  「りょう」でくぼる こいわしのからあげ ポキキャベツ きのこごはん すいとん  エネルギーたんぱく質 小 5 9 1kcal2 2 . 4g 中 7 3 9kcal2 7 . 2g		27日  だいこんサラダ  こめこパン タイビーエン  じゃこカツ エネルギーたんぱく質 小 6 3 5kcal3 0 . 9g 中 7 7 3kcal3 8 . 0g		28日  ぎゅうにゅう  ぶたにく  あじ エネルギーたんぱく質 小 5 5 8kcal2 3 . 5g 中 7 1 8kcal2 9 . 7g	
30日  ごまざあえ  さばのみそに ごはん かきたまじる  エネルギーたんぱく質 小 6 4 7kcal2 3 . 8g 中 8 3 2kcal2 9 . 9g		31日  ヨーグルト  ひじきサラダ ごはん あきのカレー(ルー)  エネルギーたんぱく質 小 6 2 1kcal2 1 . 8g 中 7 7 0kcal2 5 . 9g		旬の魚・野菜・果物  さけ  さといも  かき  きのこるい  くり  さつまいも  だいこんば		旬の味めぐり【三重県】 今月の味めぐり献立は『三重県』です。『さぶらぎごはん』は松阪市米ノ庄町に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまく育つようにと、炒った大豆の入った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様をお願いをしました。 『僧兵汁』は、いのしし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重郡菟田野湯の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。  					

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油揚げ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・愛媛)

※ (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…日本の味めぐり献立
旬…旬の食材を生かした献立
…南調理場独自献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
※ 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>