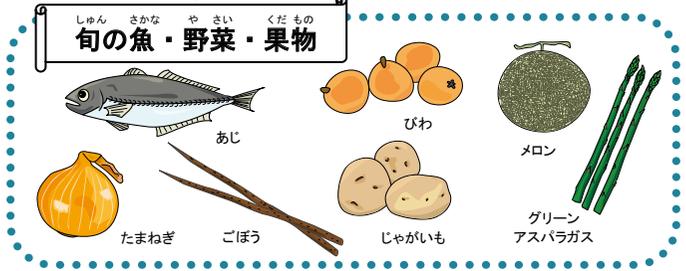


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																				
<b>2日</b> チキンチキン ごぼう こめ じゃがいも さとう どんぶり ぎゅうにゅう わかめ とりにく ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが ごぼう エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.5g 中 811kcal 29.8g	<b>3日</b> かふう サラダ (小・中)アーモンド こめ さとう ごまあぶら アーモンド ぎゅうにゅう みそ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.5g 中 777kcal 31.5g	<b>4日</b> フレンチ サラダ パン こめ さとう ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく ねぎ にんじん にんにく キヤベツ コーン きのこ エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.2g 中 724kcal 30.1g	<b>5日</b> すだちふみづけ あじフライ こめ さとう ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく ねぎ にんじん にんにく キヤベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 559kcal 21.3g 中 711kcal 26.4g	<b>6日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンド入りカミカミチップ)</b> ドレッシング サラダ パン こめ さとう ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく ねぎ にんじん しょうが キヤベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23.2g 中 715kcal 28.6g	<b>7日 行事食…入梅 (梅ごはん)</b> チンゲンサイのおひたし とりにく うめ ごはん すましじる こめ こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご うめ チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.8g 中 732kcal 30.4g	<b>8日</b> のむヨーグルト ちんぷ サラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん にんにく キヤベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.2g 中 783kcal 26.6g	<b>9日</b> ホキの ビリカラフル パイナップル こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん にんにく キヤベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.0g 中 736kcal 26.6g	<b>10日</b> いそあえ ししゃもフライ (幼)1び・(小・中)2び こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん にんにく キヤベツ エネルギー たんぱく質 小 592kcal 21.1g 中 717kcal 24.1g	<b>11日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ</b> しょうゆ ドレッシング サラダ パン こめ さとう ぎゅうにゅう とうふ だし ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キヤベツ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 26.5g 中 716kcal 33.3g	<b>12日</b> ボイルチンゲンサイ とりにくのソースやき こめ さとう じゃがいも どんぶり ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ キヤベツ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.0g 中 749kcal 29.2g	<b>13日</b> キャベツのおひたし のり ぶたにくのしょうがやき こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ キヤベツ エネルギー たんぱく質 小 561kcal 26.3g 中 712kcal 32.4g	<b>14日</b> ナムル こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ キヤベツ エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.8g 中 736kcal 31.0g	<b>15日</b> ゼリー たいの マリネ オレンジピラフ やさいスープ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ セロリ エリンギ マッシュルーム みかん・いよかんジュース エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.4g 中 760kcal 29.1g	<b>16日</b> ひめむぎパン かいそう サラダ ひめむぎパン かいそう サラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ セロリ エリンギ マッシュルーム みかん・いよかんジュース エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.3g 中 789kcal 34.8g	<b>17日</b> すもの いかのからあげ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.7g 中 711kcal 28.8g	<b>18日</b> おひたし いわしのうめに こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.8g 中 765kcal 33.3g	<b>19日</b> おひたし えびのうめに こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 635kcal 31.4g 中 810kcal 39.7g	<b>20日</b> えびの チリソース ことうパン こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 635kcal 31.4g 中 810kcal 39.7g	<b>21日</b> きりぼし だいこんの ちゅうかサラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.7g 中 728kcal 30.0g	<b>22日</b> そくせきづけ えびのてんぷら こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 578kcal 25.4g 中 737kcal 31.5g	<b>23日</b> すもの いかのからあげ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.7g 中 711kcal 28.8g	<b>24日</b> おひたし いわしのうめに こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.8g 中 765kcal 33.3g	<b>25日</b> えびの チリソース ことうパン こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 635kcal 31.4g 中 810kcal 39.7g	<b>26日</b> きりぼし だいこんの ちゅうかサラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.7g 中 728kcal 30.0g	<b>27日</b> きりぼし だいこんの ちゅうかサラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.7g 中 728kcal 30.0g	<b>28日</b> きりぼし だいこんの ちゅうかサラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.7g 中 728kcal 30.0g	<b>29日</b> きりぼし だいこんの ちゅうかサラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.7g 中 728kcal 30.0g	<b>30日</b> きりぼし だいこんの ちゅうかサラダ こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.7g 中 728kcal 30.0g

**あじ えびめけん 味めぐり【愛媛県】**

『オレンジピラフ』は、鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの具材と愛媛県産のみかん果汁を入れて、炊いたご飯です。ほんのりとオレンジ色になり、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。  
 また、愛媛県は鯛の養殖量を誇り、全国の半分以上の鯛を養殖しています。県の魚にも指定されていて、南予を中心に様々な調理があります。給食では、愛媛県産の鯛を油で揚げ、ピーマンなどの野菜を加えて酢やレモンの酸味をきかせた『鯛のマリネ』にしています。



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 小煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 厚揚げ・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(長崎・徳島・熊本・青森) じゃがいも(長崎・愛媛・松山・鹿児島) キヤベツ(愛知・愛媛・群馬・熊本・長野・栃木・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) しょうが(高知・熊本・愛媛) こまつな(福岡・愛媛・徳島・松山・広島・長崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島・松山) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・愛媛・徳島) にんにく(香川・青森) タカミメロン(愛知・愛媛・茨城) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島・宮崎) きくらげ(愛媛) 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。  
 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  
 …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。  
 ※ 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、不明な点がございましたら、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>