

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>2日</b> 行事食…卒業祝い(赤飯) おひたし たいのうめソースやき せきはん はちはいじる エネルギー たんぱく質 小 562kcal 28.3g 中 712kcal 34.9g	こめ もちごめ あずき さといも さとう ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あげ ねぎ にんじん しいたけ うめ はくさい こまつな	<b>3日</b> 行事食…ひなまつり(ちらし寿司) そくせきづけ ホキのあられあげ ちらしずし あかだし エネルギー たんぱく質 小 577kcal 24.2g 中 735kcal 29.8g	こめ さとう こむぎこ あられ あぶら ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ しいたけ えのきたけ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ	<b>4日</b> コーンサラダ チーズ(小)1こ(中)2こ ことうパン ひじき スパゲッティ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.0g 中 772kcal 30.8g	こくとうパン あぶら さとう スパゲッティ ぎゅうにゅう ひじき ひらてん とりにく にんじん しめじ さやいんげん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	<b>5日</b> なつとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.7g 中 748kcal 26.6g	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも アーモンド ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう なつとう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ	<b>6日</b> ドレッシング サラダ ひめむぎパン クリームスープ (小・中)スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.1g 中 738kcal 30.8g	ひめむぎパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド ぎゅうにゅう とうにゅう 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
<b>9日</b> 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 616kcal 25.8g 中 786kcal 31.9g	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 あげ みそ だいず ごぼう しょうが ねぎ えのきたけ レモン にんじん	<b>10日</b> たいこん サラダ 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 580kcal 20.1g 中 737kcal 24.7g	こめ あぶら さとう はるさめ ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく きくらげ しいたけ キャベツ しょうが たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり にんじん コーン ねぎ デコボン にんにく	<b>11日</b> とりにくの マリナソース のり ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.2g 中 763kcal 32.1g	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく セロリ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが チンゲンサイ	<b>12日</b> 旬めぐり…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 24.7g 中 750kcal 30.6g	こめ さとう あぶら こんにやく さとう ぎゅうにゅう わかめ あげ さけ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが ほうれんそう はくさい	<b>13日</b> こんぶ サラダ こめこパン カレー ピーズ いちご エネルギー たんぱく質 小 655kcal 31.9g 中 823kcal 39.9g	こめこパン さとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ 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
<b>16日</b> 「りょう」でくばる ごまずあえ こいわしのからあげ ごはん ひじきの いために エネルギー たんぱく質 小 592kcal 23.6g 中 752kcal 29.1g	こめ さとう ごま あぶら こんにやく でんぶん ぎゅうにゅう だいず ひらてん ぶたにく 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	<b>17日</b> ゆずふうみづけ ぶたにくのからあげ ごはん ぎょうめん じる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.2g 中 756kcal 31.4g	こめ あぶら でんぶん さとう ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく うずらたまご ぎょうめん にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ きゅうり	<b>18日</b> かいそう サラダ せとが ごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 595kcal 20.0g 中 754kcal 24.2g	こめ ごまあぶら さとう くろざとう あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう わかめ こんぶ きくらげ しょうが あかとさかのり しろとさかのり にんにく きゅうり せとが たまねぎ キャベツ グリーンピース	<b>19日</b> しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ ごはん きつねうどん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.2g 中 766kcal 32.2g	こめ こむぎこ もちむぎ さとう うどん あぶら ぎゅうにゅう あげ いか とりにく ひじき たまご ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ	<b>20日</b> しゅん ぶん ひ <b>春分の日</b>	
<b>23日</b> とりにくの マリネ デザート パン はくさいスープ (小・中)だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 697kcal 35.5g 中 876kcal 46.7g	パン でんぶん あぶら さとう デザート ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく エリンギ にんじん セロリ パセリ かぼちゃ はくさい ピーマン	<b>24日</b> きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ きよみタンゴール ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 621kcal 24.8g 中 792kcal 30.7g	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 ぶたにく あげとうふ きくらげ しょうが にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり たけのこ ピーマン きりぼしだいこん きよみタンゴール	<b>旬の魚・野菜・果物</b> しゅん さかな や さい くだもの たい みつば ひじき せとが デコボン きよみタンゴール	<b>旬めぐり【宮城県】</b> 『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・松山・和歌山・広島) ほうれん草(愛媛・福岡) 松山・和歌山・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) だいこん(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) せとが(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】

旬めぐり…日本の旬めぐり献立  
 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

