

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 さんま はも なす きゅうり さといも くり ぶどう		1日 すふた ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.4g 中 744kcal 28.8g	2日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ゼリー キムチごはん とりだんごスープ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 20.4g 中 742kcal 26.0g	3日 ドレッシングサラダ パン ポークビーンズ なし エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.0g 中 777kcal 34.5g	4日 アーモンドあえ さばのみそに ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.8g 中 757kcal 31.8g				
7日 ごまずあえ さけのてりやき きりぼしめし にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.9g 中 761kcal 37.8g	8日 ジャム ホキのピリカラフル ひめむぎパン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.3g 中 751kcal 32.4g	9日 ごまあえ もちむぎごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 554kcal 20.3g 中 743kcal 28.1g	10日 ポテトのミートソースやき ことうパン キャベツとベーコンのスープ （小・中）だいずりこ（幼児）りこ エネルギー たんぱく質 小 586kcal 27.5g 中 733kcal 33.8g	11日 さんしょくあえ ぶたにくのゆかりやき ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 562kcal 23.9g 中 714kcal 29.4g					
14日 のむヨーグルト かいそうサラダ もちむぎごはん シーフードカレー（ルウ） エネルギー たんぱく質 小 670kcal 25.5g 中 831kcal 29.9g	15日 ヤンニョムチキン こざかな ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.9g 中 741kcal 30.2g	16日 旬…はもの天ぷら あまずけ はものてんぷら わかめごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.6g 中 761kcal 32.5g	17日 味めぐり…宮崎県 たまごなしタルタルソース チキンなんばん パン やさいスープ ポイルキャベツ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 30.5g 中 773kcal 37.8g	18日 ひじきサラダ パイナップル コーンピラフ キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 568kcal 19.0g 中 712kcal 23.3g					
21日 敬老の日		22日 国民の休日		23日 秋分の日		24日 味めぐり【宮崎県】 宮崎県は、温暖で自然豊かな環境のため「日本の日向」と呼ばれており、その過ごしやすいから、観光だけでなくスポーツの合宿地としても選ばれています。『チキン南蛮』のはじまりは、延岡市の洋食店でまかない料理として出されていた「鶏から揚げ甘酢漬」とされています。今では、タルタルソースをかけたり、サラダを添えたりする形が人気となり、家庭や学校給食など日常の食事として広く親しまれるようになりました。		25日 行事食…お月見（いもたき） しそひじきあえ ホキのみみじあげ ごはん いもたき	
28日 すだちふうみづけ ししゃもフライ（幼）1び（小）2び（中）3び ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.0g 中 776kcal 26.6g	29日 キャベツのおひたし ぶたにくのソースやき ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 590kcal 28.6g 中 750kcal 35.5g	30日 こうやどうふのあげに （小・中）アーモンド ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 651kcal 22.2g 中 809kcal 26.8g							

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・鶏肉(愛媛) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) はも(愛媛) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) にんじん(北海道・徳島) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島) さつまいも(徳島・茨城・熊本) かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山) ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛) さといも(九州) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) バイナップル(タイ) しめじ(香川・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) くきわかめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおりの(日本)

※ (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
松山調理場独自献立

※ 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>