

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 ぶたにくのてんぷら いかめし すましじる エネルギー たんぱく質 小 575kcal 25.7g 中 724kcal 32.0g		3日 ぶんかひ 文化の日		4日 おひたし せんざんき くりいり たきこみごはん くちがね じる エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.9g 中 746kcal 30.9g		5日 パン スパゲッティ ベスカーレ りんご エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.7g 中 743kcal 29.3g		6日 なつとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.3g 中 743kcal 29.2g	
9日 ししやものからあげ (幼)1び・(小)2び・(中)3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 564kcal 24.5g 中 727kcal 31.0g		10日 パン ホキのこみあげ カレー うどん エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.4g 中 762kcal 34.3g		11日 ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.3g 中 722kcal 29.1g		12日 アップルパン ワンタンスープ みかん エネルギー たんぱく質 小 602kcal 27.0g 中 751kcal 33.4g		13日 ゼリー コーンピラフ ようふうにごみ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 19.3g 中 717kcal 23.5g	
16日 みかん ごはん こうやどうふの ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 662kcal 23.3g 中 857kcal 29.2g		17日 (中)チーズ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 573kcal 19.8g 中 763kcal 26.2g		18日 たいのうめソースやき ひじきめし かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 565kcal 28.2g 中 717kcal 35.2g		19日 こんぶ サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 632kcal 28.1g 中 791kcal 34.7g		20日 こまつなのおひたし さばのしょうがに ごこくまい いりごはん キャベツのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.7g 中 719kcal 31.9g	
23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日		24日 いかのさらさあげ ごはん ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.2g 中 711kcal 27.2g		25日 ホキのからあげ ごはん きりぼし だいいんの うまに エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.6g 中 721kcal 30.0g		26日 パン マカロニの クリームに (小・中)ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.0g 中 795kcal 33.5g		27日 みかん ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.2g 中 781kcal 32.4g	
30日 ヨーグルト もちむぎ ごはん おやこ どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.9g 中 767kcal 33.3g		旬の魚・野菜・果物 ふゆキャベツ ほうれんそう りんご こめ(しんまい) れんこん さば		味めぐり【愛媛県】 『栗入り炊き込みごはん』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。 『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分(口金)に似ていることから付けられたそうです。 『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「干に切る」ということに由来しているという説があります。					

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・鶏肉(愛媛) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししやも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さといも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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/gakkoukyuusyoku.html>

