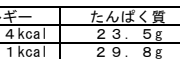
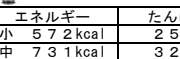
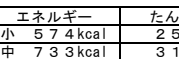
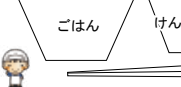
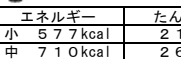
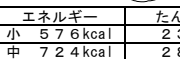
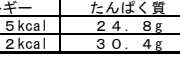
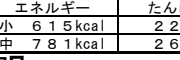
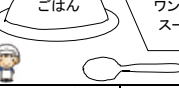
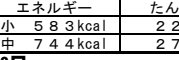
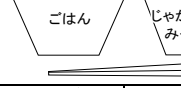
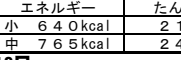
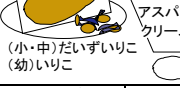
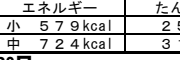
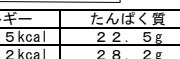
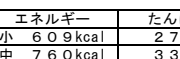
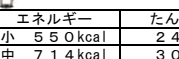
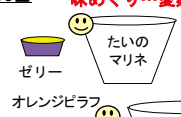
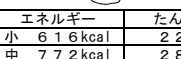
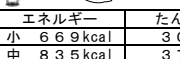
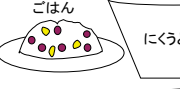
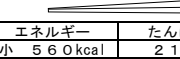
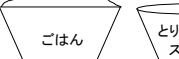
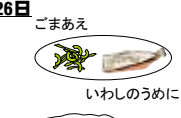
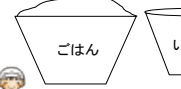
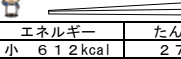
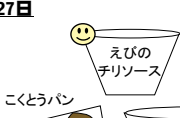
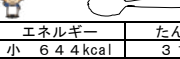
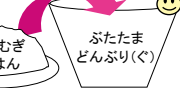
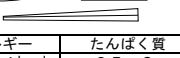
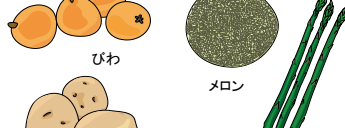
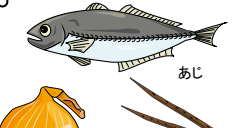


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日						
2日	 チキンチキン ごぼう  ごはん わかめスープ  エネルギーたんぱく質 小 6 3 4kcal2 3. 5g 中 8 1 1kcal2 9. 8g	さとう こめ じゃがいも ごま でんぶん あぶら ぎゅうにゅう わかめ とりにく	3日	 かふう サラダ  ごはん マーボー 豆腐  エネルギーたんぱく質 小 5 7 2kcal2 5. 8g 中 7 3 1kcal3 2. 0g	ごまあぶら こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ ぶたにく にぼし しいたけ きくらげ だいこん	4日	 フレンチ サラダ  パン カレー スパゲッティ  エネルギーたんぱく質 小 5 7 4kcal2 5. 1g 中 7 3 3kcal3 1. 2g	あぶら こめ さとう スパゲッティ ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	5日	 ポイルやさい  あじフライ ごはん けんちんじ  エネルギーたんぱく質 小 5 7 7kcal2 1. 8g 中 7 1 0kcal2 6. 9g	パンこ こめ こんにゃく あぶら さとう あぶら ぎゅうにゅう わかめ とりにく あじ ねぎ にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー	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)	 ドレッシング サラダ  パン キャロット スープ アーモンドいり カミカミチップ  エネルギーたんぱく質 小 5 7 6kcal2 3. 4g 中 7 2 4kcal2 8. 8g	パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン にぼし たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり キャベツ
9日 行事食…入梅 (梅ごはん)	 チンゲンサイのおひたし  とりてん うめごはん すましじ  エネルギーたんぱく質 小 5 8 5kcal2 4. 8g 中 7 3 2kcal3 0. 4g	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 ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	10日	 こんぶ サラダ  のむヨーグルト もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルー)  エネルギーたんぱく質 小 6 1 5kcal2 2. 2g 中 7 8 1kcal2 6. 8g	ごま さとう ごまあぶら もちむぎ じゃがいも あぶら くらげ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	11日	 ホホキ ピリカラフル  ごはん ワンタン スープ  エネルギーたんぱく質 小 5 8 3kcal2 2. 1g 中 7 4 4kcal2 7. 9g	あぶら ごま さとう ワンタン でんぶん じゃがいも ぎゅうにゅう ぶたにく ホホキ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ピーマン きょうねぎ パイナップル	12日	 いそあえ  ししよもフライ 2び ごはん じゃがいもの みそし  エネルギーたんぱく質 小 6 4 0kcal2 1. 8g 中 7 6 5kcal2 4. 8g	でんぶん あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう あけ のり あじ ししよも(かべリン)	13日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ	 しょうゆ ドレッシング サラダ  パン グリーン アスパラガスの クリームスープ (小・中)だいずいりこ (幼)いりこ  エネルギーたんぱく質 小 5 7 9kcal2 5. 3g 中 7 2 4kcal3 1. 3g	パン あぶら じゃがいも さとう ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン にぼし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えだまめ グリーンアスパラガス
16日	 すもの  アーモンドいりカミカミあげ ごはん おやこに  エネルギーたんぱく質 小 6 2 5kcal2 2. 5g 中 8 0 2kcal2 8. 2g	こめ さとう じゃがいも アーモンド あぶら ぎゅうにゅう あけ たまご とりにく しいたけ えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう きくらげ キャベツ	17日	 のり  ぶたにくのしょうがやき ごはん みそし  エネルギーたんぱく質 小 6 0 9kcal2 7. 0g 中 7 6 0kcal3 3. 1g	ごま あぶら さとう ぎゅうにゅう とうふ あけ ねぎ にんじん えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ キャベツ	18日	 ナムル  ごはん あつあげいり はっぼうさい  エネルギーたんぱく質 小 5 5 0kcal2 4. 2g 中 7 1 4kcal3 0. 7g	ごま あぶら さとう でんぶん ごま ぎゅうにゅう あけ とうふ えび いか きくらげ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	19日 味めぐり…愛媛県	 たいの マリネ  ゼリー オレンジピラフ やさいスープ  エネルギーたんぱく質 小 6 1 6kcal2 2. 5g 中 7 7 2kcal2 8. 1g	さとう あぶら でんぶん じゃがいも ぶどうゼリー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えだまめ にんじん キャベツ レモン ピーマン 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	20日	 かいそう サラダ  ひめむぎパン カレー ビーンズ  エネルギーたんぱく質 小 6 6 9kcal3 0. 6g 中 8 3 5kcal3 7. 8g	ひめむぎパン ごまあぶら さとう あぶら くらげ じゃがいも ぎゅうにゅう わかめ きくらげ だいたく わかめ あかつのまた あかとさかのり しろさきのり あかふのり たまねぎ きゅうり コーン すいか にんにく キャベツ
23日	 (小・中) すだち ふうみづけ (幼)チーズ ごはん にくじゃが  エネルギーたんぱく質 小 5 9 2kcal2 1. 9g 中 7 4 5kcal2 7. 2g	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら (小・中)アーモンド ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ (幼)チーズ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース すだち	24日	 かきあげ  ごこまいいり ごはん にくうどん  エネルギーたんぱく質 小 5 6 0kcal2 1. 0g 中 7 1 8kcal2 6. 5g	こめ はるかむぎ さとう もちむぎ くらげ こむぎ あかまい ぎゅうにゅう ぶたにく えび にぼし たまご ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう にんじん さいりげん	25日	 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん いかにからあげ とりだんご スープ  エネルギーたんぱく質 小 5 7 5kcal2 3. 4g 中 7 3 3kcal2 8. 5g	こめ はるさめ パンこ でんぶん さとう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	26日	 ごまあえ  いわしのうめに ごはん いそに  エネルギーたんぱく質 小 6 1 2kcal2 7. 1g 中 7 7 9kcal3 3. 5g	ごま こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん ぎゅうにゅう ひらてん だいず ひじき いわし にんじん うめ キャベツ こまつな さいりげん	27日	 えびの チリソース  ことうパン ちゅうか コーンスープ  エネルギーたんぱく質 小 6 4 4kcal3 1. 7g 中 8 2 1kcal4 0. 0g	でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ぎゅうにゅう とりにく たまご えび コーン ねぎ たまねぎ しょうが きょうねぎ にんにく メロン
30日	 だいずと ごにぼしの あげに  もちむぎ ごはん  エネルギーたんぱく質 小 5 6 1kcal2 5. 3g 中 7 2 4kcal3 2. 5g	こめ もちむぎ くらげ さとう あぶら でんぶん ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にぼし ねぎ しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ	あじ えひめけん 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。 							しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物  あじ たまねぎ ごぼう じゃがいも びわ メロン グリーン アスパラガス				

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) 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) キャベツ(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】
😊 … 松山とれたて食品を使った料理 (食材は太字にしています)

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
😊 … 三津浜独自献立の日

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>

写真提供: えひめ飲料 えひめ愛フード推進機構
使用イラスト: 株式会社アドム「五訂版食品図鑑」