

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																																																																																																																																																									
<p>1日</p> <p>のむヨーグルト ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>20.1g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>23.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	20.1g	中 738kcal	23.5g	<p>2日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ えびピラフ ようふうにくみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 708kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	22.4g	中 708kcal	27.9g	<p>3日</p> <p>ポイルキャベツ ホキのレモンに えだまめごはん しおラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.1g	中 747kcal	31.0g	<p>4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)</p> <p>パン ドレッシングサラダ グリーンアスパラガスのクリームスープ アーモンド入りカミカミチップ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.7g	中 722kcal	30.4g	<p>5日</p> <p>なつとう しそひじきあえ ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	24.2g	中 742kcal	28.7g	<p>6日</p> <p>ごはん かぼちゃのそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 787kcal	30.8g	<p>7日</p> <p>ごはん かぼちゃのそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 787kcal	30.8g	<p>8日</p> <p>ごはん かぼちゃのそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 787kcal	30.8g	<p>9日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>パン グリーンアスパラガスのサラダ カレースパゲッティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.3g	中 768kcal	33.2g	<p>10日 行事食…入梅(梅ご飯)</p> <p>うめごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	20.4g	中 764kcal	25.4g	<p>11日</p> <p>パン マカロニサラダ チャーダー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	28.4g	中 757kcal	35.2g	<p>12日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん マーボーどうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	27.4g	中 797kcal	33.3g	<p>13日</p> <p>ごはん かぼちゃのそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 787kcal	30.8g	<p>14日</p> <p>ごはん かぼちゃのそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 787kcal	30.8g	<p>15日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ごはん とうふじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	24.1g	中 819kcal	30.4g	<p>16日</p> <p>ゼリー ごはん ポークシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>25.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	20.6g	中 766kcal	25.0g	<p>17日</p> <p>おひたし ごはん さわにわん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	24.9g	中 725kcal	30.9g	<p>18日</p> <p>とりにくとやさしいいためもの ひめむぎパン ちゅうか すいか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>37.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	30.2g	中 756kcal	37.8g	<p>19日</p> <p>あまずけ のり ごこまいり かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.2g	中 792kcal	30.3g	<p>20日</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	25.9g	中 742kcal	31.9g	<p>21日</p> <p>パンサンスー ごはん はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	25.9g	中 742kcal	31.9g	<p>22日</p> <p>パンサンスー ごはん はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	25.9g	中 742kcal	31.9g	<p>23日</p> <p>ホキのからあげ キムチチャーハン ワンタンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.5g	中 758kcal	32.8g	<p>24日</p> <p>ごまずあえ さばのしょうがに ごはん みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	21.9g	中 760kcal	26.1g	<p>25日</p> <p>かりかり がんも パン わかめスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.5g	中 713kcal	30.4g	<p>26日</p> <p>キャベツのおひたし いかのてんぷら しょうが にくうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	24.0g	中 709kcal	30.1g	<p>27日</p> <p>レモンふうみづけ あじフライ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.6g	中 801kcal	32.8g	<p>28日</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.6g	中 801kcal	32.8g	<p>29日</p> <p>レモンふうみづけ あじフライ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.6g	中 801kcal	32.8g	<p>30日</p> <p>こんぶサラダ パン カレーパンス メロン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>35.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	29.2g	中 797kcal	35.8g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 590kcal	20.1g																																																																																																																																																																																																																
中 738kcal	23.5g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 558kcal	22.4g																																																																																																																																																																																																																
中 708kcal	27.9g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 598kcal	25.1g																																																																																																																																																																																																																
中 747kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 581kcal	24.7g																																																																																																																																																																																																																
中 722kcal	30.4g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 592kcal	24.2g																																																																																																																																																																																																																
中 742kcal	28.7g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 618kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																
中 787kcal	30.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 618kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																
中 787kcal	30.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 618kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																
中 787kcal	30.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 581kcal	25.3g																																																																																																																																																																																																																
中 768kcal	33.2g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 598kcal	20.4g																																																																																																																																																																																																																
中 764kcal	25.4g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 605kcal	28.4g																																																																																																																																																																																																																
中 757kcal	35.2g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 638kcal	27.4g																																																																																																																																																																																																																
中 797kcal	33.3g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 618kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																
中 787kcal	30.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 618kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																
中 787kcal	30.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 644kcal	24.1g																																																																																																																																																																																																																
中 819kcal	30.4g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 615kcal	20.6g																																																																																																																																																																																																																
中 766kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 569kcal	24.9g																																																																																																																																																																																																																
中 725kcal	30.9g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 604kcal	30.2g																																																																																																																																																																																																																
中 756kcal	37.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 597kcal	27.2g																																																																																																																																																																																																																
中 792kcal	30.3g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 578kcal	25.9g																																																																																																																																																																																																																
中 742kcal	31.9g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 578kcal	25.9g																																																																																																																																																																																																																
中 742kcal	31.9g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 578kcal	25.9g																																																																																																																																																																																																																
中 742kcal	31.9g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 607kcal	26.5g																																																																																																																																																																																																																
中 758kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 619kcal	21.9g																																																																																																																																																																																																																
中 760kcal	26.1g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 566kcal	24.5g																																																																																																																																																																																																																
中 713kcal	30.4g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 559kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																
中 709kcal	30.1g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 641kcal	27.6g																																																																																																																																																																																																																
中 801kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 641kcal	27.6g																																																																																																																																																																																																																
中 801kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 641kcal	27.6g																																																																																																																																																																																																																
中 801kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																
小 637kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																
中 797kcal	35.8g																																																																																																																																																																																																																

味めぐり【愛媛県】

愛媛県は、養殖真鯛の生産量が日本一です。天然の漁獲量も全国トップクラスで、古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚にも指定されています。

また、愛媛県産大豆「フクユタカ」は、粒が大きく、高たんぱくで甘みがあり、豆腐や油揚げなどの加工品に使われています。

今月の給食では、愛媛県の鯛と豆腐を使い、『鯛入りきんぴら』『豆腐汁』を提供します。

旬の魚・野菜・果物

あじ
びわ
メロン
たまねぎ
ごぼう
じゃがいも
グリーンアスパラガス

牛(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) あじ(日本) さば(ノルウェー) たい(愛媛) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(愛媛・カナダ・日本) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) うめ(和歌山・愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド) こまつな(福岡・愛媛・松山・広島・茨城・徳島・長崎) ミニトマト(愛媛・熊本・宮崎・松山・長崎・茨城) にんじん(徳島・長崎・熊本) たまねぎ(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・栃木・長野・徳島・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(青森・岡山・鹿児島・宮崎・北海道) タカメロン(愛知・愛媛・茨城) うめ(和歌山・愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長野) わかめ(宮城) ひじき(松山・韓国) のり(愛媛)

※ (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。

賞(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>

QRコード:

©松山市HP