

| 月曜日                                                                                                                                           |  | 火曜日                                                                                                              |  | 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 木曜日                                                                                                                                |  | 金曜日                                                                                                                                            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>2日</b><br>あまづつけ<br>かきあげ<br>ごはん<br>ワンタン<br>スープ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 579kcal 20.0g<br>中 736kcal 24.5g                                         |  | <b>3日</b><br>ぶん か ひ<br>文化の日                                                                                      |  | <b>4日</b><br>味めぐり…愛媛県<br>おひたし<br>せんざんき<br>くりいり<br>たきこみごはん<br>ちがね<br>じる<br>エネルギー たんぱく質<br>小 592kcal 24.9g<br>中 746kcal 30.9g                                                                                                                                                                                              |  | <b>5日</b><br>かいそう<br>サラダ<br>パン<br>りんご<br>スパゲッティ<br>ベスカトーレ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 587kcal 23.7g<br>中 743kcal 29.3g                     |  | <b>6日</b><br>なっとう<br>ごまあえ<br>ごはん<br>おでん<br>エネルギー たんぱく質<br>小 590kcal 24.3g<br>中 743kcal 29.2g                                                   |  |
| <b>9日</b><br>さんしょうあえ<br>ししゃものからあげ<br>(小)2び・(中)3び<br>ごはん<br>いそに<br>エネルギー たんぱく質<br>小 561kcal 24.4g<br>中 724kcal 30.8g                           |  | <b>10日</b><br>だいこん<br>サラダ<br>きのこピラフ<br>ようふう<br>にこみ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 558kcal 22.3g<br>中 708kcal 28.0g          |  | <b>11日</b><br>アーモンド<br>なます<br>ごはん<br>すきやき<br>エネルギー たんぱく質<br>小 584kcal 23.1g<br>中 746kcal 28.9g                                                                                                                                                                                                                           |  | <b>12日</b><br>ホキの<br>あまからに<br>パン<br>みかん<br>カレーうどん<br>エネルギー たんぱく質<br>小 597kcal 26.3g<br>中 743kcal 33.0g                             |  | <b>13日</b><br>(中)チーズ<br>かふう<br>サラダ<br>ごはん<br>こうやどうふの<br>ちゅうか<br>いため<br>エネルギー たんぱく質<br>小 574kcal 23.2g<br>中 776kcal 31.1g                       |  |
| <b>16日</b><br>みかん<br>しょうゆ<br>ドレッシング<br>サラダ<br>もちむぎ<br>ごはん<br>キーマカレー<br>(ルー)<br>エネルギー たんぱく質<br>小 619kcal 21.4g<br>中 787kcal 26.4g              |  | <b>17日</b><br>キャベツのおひたし<br>たいのこみあげ<br>ごはん<br>こくしょう<br>エネルギー たんぱく質<br>小 575kcal 24.0g<br>中 727kcal 29.5g          |  | <b>18日</b><br>アーモンド<br>いり<br>カミカミ<br>あげ<br>ひじきめし<br>かきたま<br>じる<br>エネルギー たんぱく質<br>小 583kcal 21.9g<br>中 738kcal 26.9g                                                                                                                                                                                                      |  | <b>19日</b><br>愛媛県産小麦粉「せときらら」<br>を使用したパン<br>こんぶ<br>サラダ<br>パン<br>りんご<br>ポークビーンズ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 609kcal 28.0g<br>中 760kcal 34.5g |  | <b>20日</b><br>行事食…和食の日<br>(キャベツのみそ汁)<br>こまつなのおひたし<br>のり<br>さばのしょうがに<br>ごはん<br>キャベツの<br>みそ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 566kcal 25.7g<br>中 727kcal 32.9g |  |
| <b>23日</b><br>きんろうかんしゃ<br>勤労感謝の日                                                                                                              |  | <b>24日</b><br>アップルパン<br>こんにやく<br>サラダ<br>ミネストローネ<br>いからのからあげ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 603kcal 27.4g<br>中 751kcal 34.0g |  | <b>25日</b><br>しそひじきあえ<br>ホキのからあげ<br>ごはん<br>きりぼしだいこんの<br>うまに<br>エネルギー たんぱく質<br>小 567kcal 24.7g<br>中 723kcal 30.2g                                                                                                                                                                                                         |  | <b>26日</b><br>ゼリー<br>ごま<br>ドレッシング<br>サラダ<br>パン<br>マカロニの<br>クリームに<br>エネルギー たんぱく質<br>小 634kcal 24.4g<br>中 780kcal 30.1g              |  | <b>27日</b><br>みかん<br>ナムル<br>ごはん<br>マーボー<br>どうふ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 616kcal 26.2g<br>中 781kcal 32.4g                                            |  |
| <b>30日</b><br>旬…れんこんのかきあげ<br>ヨーグルト<br>れんこんの<br>かきあげ<br>もちむぎ<br>ごはん<br>おやこ<br>どんぶり<br>(ぐ)<br>エネルギー たんぱく質<br>小 640kcal 26.4g<br>中 831kcal 32.6g |  | <b>旬の魚・野菜・果物</b><br>しゆん さかな やさい くだもの<br>ふゆキャベツ ほうれんそう りんご みかん<br>れんこん さば<br>こめ(しんまい)                             |  | <b>味めぐり【愛媛県】</b><br>『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。<br>『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。<br>『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) ししゃも(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  
…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、不明な点がございましたら、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>



&lt;松山市HP&gt;