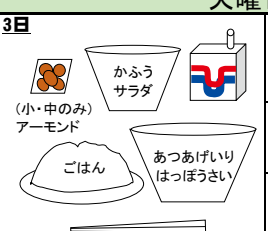
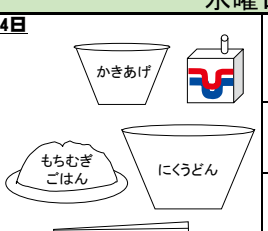
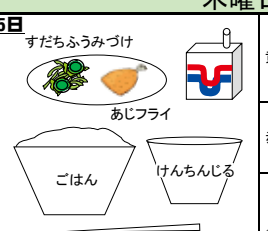
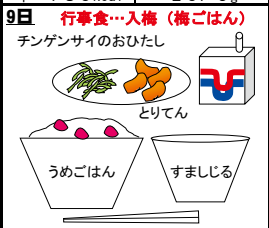
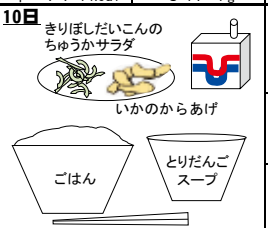
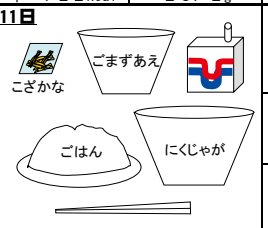
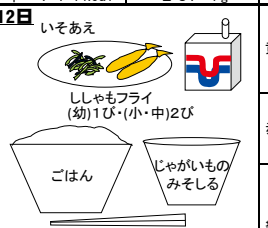
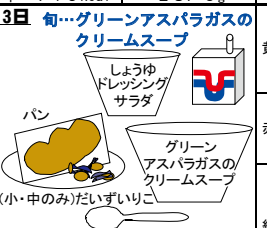
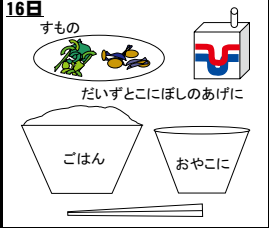
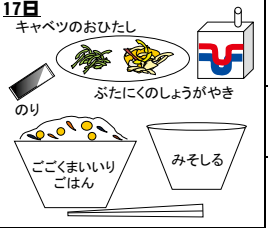
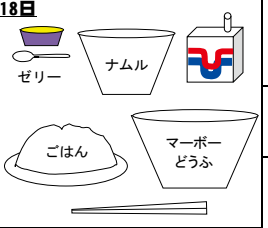
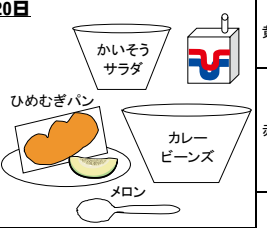
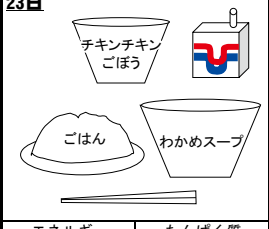
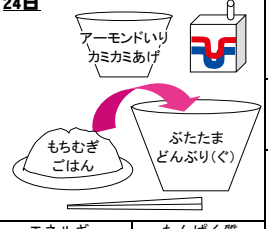
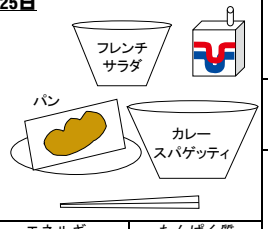
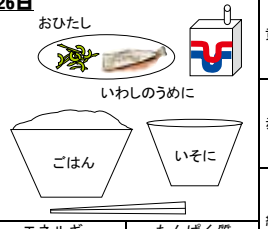
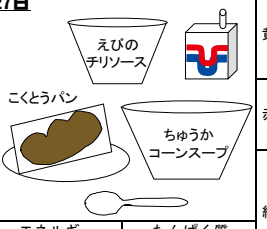
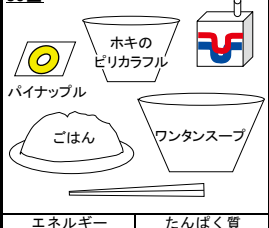


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日  黄 こんぶ サラダ のむヨーグルト 赤 ハヤシライス (ルウ) ごはん 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.2.0g 中 7.86kcal 2.6.5g		3日  黄 かふう サラダ アーモンド 赤 ごはん あつあげいり はつぼうさい 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.5.7g 中 7.71kcal 3.1.4g		4日  黄 かきあげ 赤 もちむぎ ごはん にくうどん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.63kcal 2.0.8g 中 7.22kcal 2.6.2g		5日  黄 すだちふうみづけ あじフライ 赤 ごはん けんちんじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.1.3g 中 7.11kcal 2.6.4g		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)  黄 ドレッシング サラダ パン 赤 キャロット スープ アーモンドいり カミカミチップ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.69kcal 2.3.2g 中 7.15kcal 2.8.6g	
9日 行事食…入梅 (梅ごはん) チンゲンサイのおひたし  黄 とりてん 赤 うめごはん すましじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.4.8g 中 7.32kcal 3.0.4g		10日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ  黄 いかのからあげ 赤 ごはん とりだんご スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.4.1g 中 7.46kcal 2.9.6g		11日  黄 ごま ずあえ 赤 ごはん にくじゃが 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.2.7g 中 7.30kcal 2.8.2g		12日 いそあえ  黄 しょうゆ ドレッシング サラダ 赤 じゃがいもの みそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.1.8g 中 7.11kcal 2.6.4g		13日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ  黄 しょうゆ ドレッシング サラダ パン 赤 グリーン アスパラガスの クリームスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.6.5g 中 7.20kcal 3.3.3g	
16日 すもの  黄 だいずとこにぼしのあげに 赤 ごはん おやこに 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.2.7g 中 7.20kcal 2.8.4g		17日 キャベツのおひたし  黄 ぶたにくのしょうがやき 赤 ごくまいり ごはん みそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.7.1g 中 7.58kcal 3.3.3g		18日  黄 ナムル 赤 ごはん マーボー どうふ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.3.2g 中 7.30kcal 2.8.5g		19日 味めぐり…愛媛県 たいの マリネ  黄 オレンジピラフ 赤 やさいスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.4.3g 中 7.13kcal 3.0.1g		20日 かいそう サラダ  黄 ひめむぎパン 赤 カレー ビーンズ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 2.8.3g 中 7.89kcal 3.4.8g	
23日 チキンチキン ごぼう  黄 ごはん わかめスープ 赤 ごぼう 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.3.5g 中 8.11kcal 2.9.8g		24日 アーモンドいり カミカミあげ  黄 もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ) 赤 ごぼう 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.4.4g 中 7.89kcal 3.1.2g		25日 フレンチ サラダ  黄 パン カレー スパゲッティ 赤 ごぼう 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.4.2g 中 7.24kcal 3.0.1g		26日 おひたし  黄 いわしのうめに 赤 ごはん いそに 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 2.6.8g 中 7.65kcal 3.3.3g		27日 えびの チリソース  黄 こくとうパン 赤 ちゅうか コーンスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 3.1.4g 中 8.10kcal 3.9.7g	
30日  黄 ホキの ビリカラフル バイナッブル 赤 ごはん ワンタンスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.1.0g 中 7.36kcal 2.6.6g		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法があります。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。		 黄 しゅん さかな やさい くだもの 赤 旬の魚・野菜・果物 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 3.1.4g 中 8.10kcal 3.9.7g					

しゅん さかな やさい くだもの

旬の魚・野菜・果物


黄
しゅん さかな やさい くだもの
赤
旬の魚・野菜・果物
緑
エネルギー たんぱく質
小 6.35kcal 3.1.4g
中 8.10kcal 3.9.7g

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】

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

※ 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>

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」