

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>2日</b> のもヨーグルト きりぼしだいのちゅうかサラダ ごはん あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 642kcal 27.2g 中 809kcal 33.0g	こめ はるさめ こんやく あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あげどうふ きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ きりぼしだいのこ	<b>3日</b> 行事食…ひなまつり(ちらし寿司) そくせきづけ ホキのあらあげ ちらしずし あかだし エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.2g 中 738kcal 29.9g	こめ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく チーズ えだまめ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	<b>4日</b> チーズ フレンチサラダ ごはん じゃがいものケチャップに エネルギー たんぱく質 小 619kcal 21.9g 中 775kcal 25.7g	こめ さとう じゃがいも ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく チーズ えだまめ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	<b>5日</b> しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎごはん きつねうどん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.2g 中 765kcal 32.2g	こめ こむぎこ もちむぎ さとう あぶら うどん あぶら ぎゅうにゅう あげ ぶたにく たまご ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ	<b>6日</b> こんぶサラダ パン カレー ピーンズ いちご エネルギー たんぱく質 小 647kcal 29.5g 中 807kcal 36.5g	パン さとう くるぎとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく こんにゃく にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ いちご
<b>9日</b> 旬…鯛めし とりにくのマリネ たいめし みそしる エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.5g 中 745kcal 32.8g	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう ぎゅうにゅう たい わかめ あげ とうふ だいたい ごぼう たまねぎ しょうが ピーマン ねぎ えのきたけ レモン にんじん	<b>10日</b> 行事食…卒業祝い(赤飯) 南第二中 久谷中のみ おいかわいデザート みつばいりかきあげ せきはん はちはいじる エネルギー たんぱく質 小 588kcal 22.2g 中 830kcal 27.9g	こめ こむぎこ さつまいも (中)デザート あぶら さつまいも ぎゅうにゅう とりにく たまご さやいんげん にぼし とうふ えび あげ ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ	<b>11日</b> かいそうサラダ せとか ごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 638kcal 21.8g 中 801kcal 26.2g	こめ さとう ごまあぶら くるぎとう あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ こんにゃく きくわ あかたさかのり しろたさかのり にんにく きゅうり にんじん せとか たまねぎ キャベツ えだまめ	<b>12日</b> 味めぐり…宮城県 はくさいのおひたし さけのたつたあげ わかめごはん おくずかけ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 26.0g 中 766kcal 32.1g	こめ ふ そうめん あぶら さといも さとう さとう ぎゅうにゅう わかめ あげ さけ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが ほうれんそう はくさい	<b>13日</b> ドレッシングサラダ こめごはん クリームスープ (小・中のみ)スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.7g 中 763kcal 34.3g	こめごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド ぎゅうにゅう とりにゅう とりにく にんじん たまねぎ パセリ コーン こまつな キャベツ
<b>16日</b> 「りょう」でくばる ごますあえ こいわしのからあげ ごはん ひじきのいために エネルギー たんぱく質 小 577kcal 22.8g 中 734kcal 28.0g	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら こんやく でんぶん ぎゅうにゅう いわし ひじき ひらてん あげ とりにく さやいんげん にんじん こまつな エリンギ はくさい きりぼしだいのこ	<b>17日</b> 幼稚園・小学校のみ おいかわいデザート レモンふうみづけ とりにくのからあげ ごはん はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 650kcal 22.2g 中 726kcal 26.4g	こめ ちもちもぎ あぶら でんぶん あぶら さとう (幼・小)デザート ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ さやいんげん しょうが にんじん きゅうり セロリ レモン エリンギ かぼちゃ はくさい キャベツ	<b>18日</b> コーンサラダ こくとうひめむぎパン ひじき ぶたにく だいたい さやいんげん しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう さとう あぶら スパゲッティ ぎゅうにゅう ひじき にぼし ぶたにく ひらてん だいたい あげ さやいんげん しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	<b>19日</b> だいこんサラダ デコボン ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 599kcal 20.4g 中 760kcal 25.1g	こめ あぶら さとう はるさめ ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく きくらげ しいたけ キャベツ しょうが たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり にんじん コーン ねぎ デコボン にんにく	<b>20日</b> しゅん ぶん ひ <b>春分の日</b>	
<b>23日</b> とりにくのジャム マリアソース パン たまごスープ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 655kcal 29.4g 中 810kcal 36.2g	パン こんやく じゃがいも でんぶん あぶら じゃがいも さとう いちごジャム ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく とりにく チンゲンサイ にんじん セロリ しょうが えだまめ たまねぎ きよみタンゴール	<b>24日</b> なたとう アーモンド あえ もちむぎごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 645kcal 23.3g 中 799kcal 27.5g	こめ ちもちもぎ あぶら さとう こんやく じゃがいも アーモンド ぎゅうにゅう ぎゅうにく なつとう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ	<b>旬の魚・野菜・果物</b> しゅん さかな や さい くだもの たい みつば ひじき せとか デコボン きよみタンゴール	<b>味めぐり【宮城県】</b> 『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の精進料理です。旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。また、銀鮭はほとんどが養殖で、その約90%が宮城県です。給食では、『鮭の竜田揚げ』にしています。	さけ			

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・九州地方・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鮭(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) コーン(北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) さつまいも(徳島・千葉・茨城) こまつな(愛媛・福岡・松山・和歌山・広島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡) キャベツ(愛媛・愛知・松山・高知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) チンゲン菜(福岡・徳島・愛媛・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) にんじん(徳島・長崎・鹿児島・熊本) だいこん(長崎・熊本・香川・愛媛・鹿児島) えだまめ(北海道) レモン果汁(愛媛) いちご(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコボン(愛媛・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/gakkoukyuusyoku.html

