

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 さんま はも なす きゅうり さといも くり ぶどう		しぎょうしき 始業式		2日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ゼリー キムチごはん とりだんごスープ エネルギーたんぱく質 小599kcal20.4g 中742kcal26.0g		3日 ドレッシングサラダ パン ポークビーンズ なし エネルギーたんぱく質 小615kcal27.7g 中772kcal34.1g		4日 アーモンドあえ さばのみそに ごはん すましじる エネルギーたんぱく質 小601kcal24.8g 中757kcal31.8g	
7日 さんしょくあえ ごはんといそに エネルギーたんぱく質 小668kcal29.7g 中836kcal36.7g		8日 さけのレモンあえ ごはんとミネストローネ エネルギーたんぱく質 小619kcal25.2g 中769kcal30.4g		9日 なつとう ごまあえ もちむぎごはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小576kcal22.6g 中721kcal26.8g		10日 とりにくとマカロニのトマトソースに ごはん キャベツとベーコンのスープ エネルギーたんぱく質 小573kcal29.3g 中731kcal35.8g		11日 かきあげ きりぼしめし ひやしそうめん エネルギーたんぱく質 小615kcal23.0g 中780kcal28.6g	
14日 かいそうサラダ シーフードカレー(ルウ) もちむぎごはん エネルギーたんぱく質 小621kcal22.8g 中778kcal27.5g		15日 ヤンニョムチキン ごはん ちゅうかスープ エネルギーたんぱく質 小597kcal22.8g 中752kcal28.1g		16日 旬…はもの天ぷら あまずつけ はものてんぷら わかめごはん さわにわん エネルギーたんぱく質 小609kcal26.6g 中761kcal32.5g		17日 コーンサラダ パン キャロットスープ エネルギーたんぱく質 小566kcal22.2g 中710kcal27.2g		18日 味めぐり…宮崎県 たまごなしタルタルソース ポイルキャベツ ごはん みそしる エネルギーたんぱく質 小626kcal25.6g 中784kcal31.4g	
21日 敬老の日		22日 国民の休日		23日 秋分の日		24日 ジャーマンポテト パン たまごスープ エネルギーたんぱく質 小580kcal26.3g 中723kcal32.6g		25日 行事食…お月見(いもたき) しそひじきあえ ホキのみもじあげ ごはん いもたき エネルギーたんぱく質 小659kcal25.5g 中829kcal31.4g	
28日 すだちふうみづけ ししゃもフライ ごはん けんちんじる エネルギーたんぱく質 小587kcal21.0g 中776kcal26.6g		29日 くきわかめのサラダ パン ソーススパゲッティ ぶどう エネルギーたんぱく質 小589kcal23.5g 中747kcal29.3g		30日 こうやどうふのあげに ごはん ぶたじる エネルギーたんぱく質 小606kcal22.4g 中764kcal27.0g		あじみやぎきん 味めぐり【宮崎県】 宮崎県は、温暖で自然豊かな環境のため「日本の日向」と呼ばれており、その過ごしやすいから、観光だけでなくスポーツの合宿地としても選ばれています。『チキン南蛮』のはじまりは、延岡市の洋食店でまかない料理として出されていた「鶏から揚げ甘酢漬」とされています。今では、タルタルソースをかけたり、サラダを添えたりする形が人気となり、家庭や学校給食など日常の食事として広く親しまれるようになりました。 			

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) ししも(ノルウェー) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) はも(愛媛) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) にんじん(北海道・徳島) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島) さつまいも(徳島・茨城・熊本) かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山) ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛) さといも(九州) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) バイナッブル(タイ) しめじ(香川・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) くきわかめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおりの(日本)

※ (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>