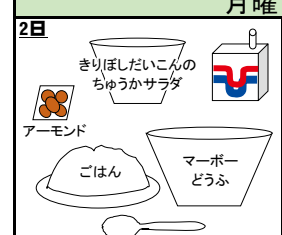
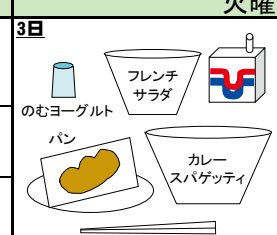
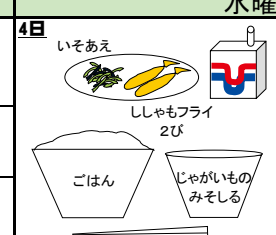
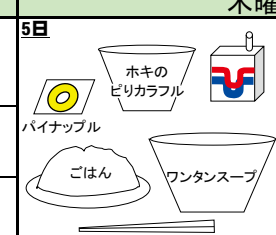
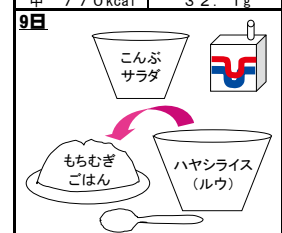
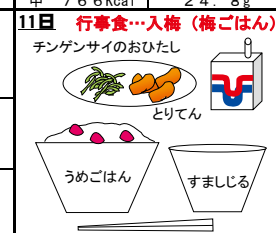
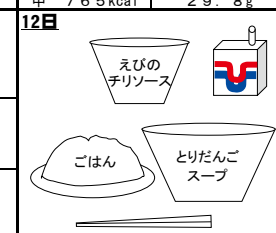
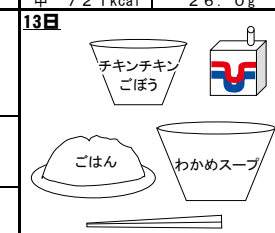
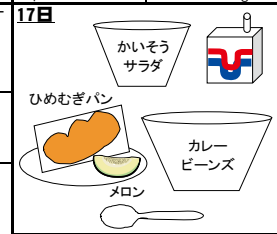
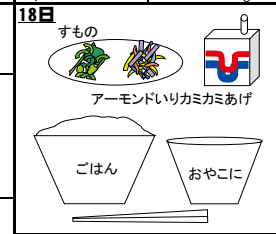
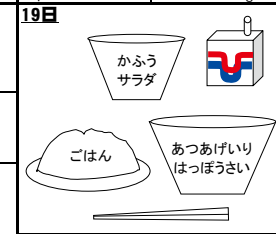
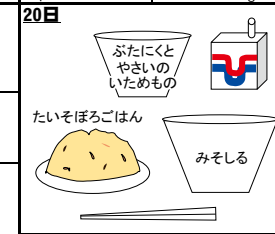
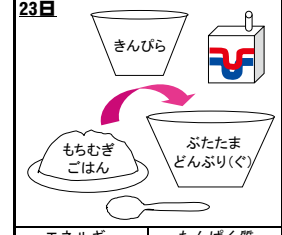
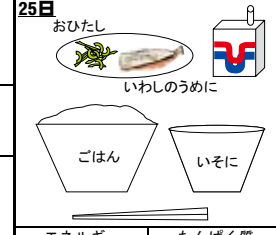
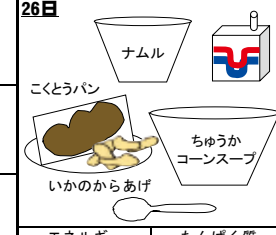
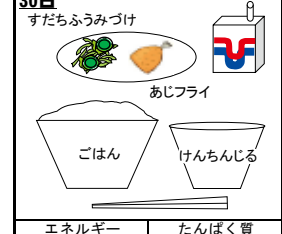
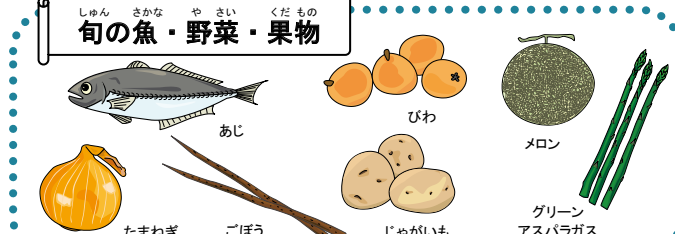


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日		3日		4日		5日		6日	
									
黄 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ アーモンド ごはん マーボー 豆腐		黄 フレンチ サラダ のむヨーグルト パン カレー スパゲッティ		黄 いそあえ ししやもフライ 2び ごはん じゃがいもの みそしる		黄 ホキの ビリカラフル パイナップル ごはん ワンタンスープ		黄 かきあげ のり ごはん にくうどん	
赤 みそ		赤 とりにく ぶたにく ヨーグルト		赤 みそ のり かつおししやも(カベリン)		赤 ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ホキ		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	
緑 しいたけ にんじん たまねぎ きょうねぎ キャベツ にら たけのこ きりぼしだいこん		緑 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり		緑 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		緑 にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく きょうねぎ		緑 ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ かぼちゃ	
エネルギー たんぱく質 小 6 1 1 kcal 2 6 . 1 g 中 7 7 0 kcal 3 2 . 1 g		エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 7 . 3 g 中 7 5 8 kcal 3 3 . 2 g		エネルギー たんぱく質 小 6 4 0 kcal 2 1 . 8 g 中 7 6 6 kcal 2 4 . 8 g		エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 3 . 6 g 中 7 6 5 kcal 2 9 . 8 g		エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 1 . 0 g 中 7 2 1 kcal 2 6 . 0 g	
9日		10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)		11日 行事食…入梅 (梅ごはん) チンゲンサイのおひたし		12日		13日	
									
黄 こんぶ サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)		黄 ドレッシング サラダ パン キャロット スープ アーモンドいり カミカミチップ		黄 チンゲンサイのおひたし とりてん うめごはん すましじる		黄 えびの チリソース ごはん とりだんご スープ		黄 チキンチキン ごはん わかめスープ	
赤 きゅうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ		赤 にぼし にんじん たまねぎ パセリ にんじん だいこん キャベツ きゅうり		赤 とりにく キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ		赤 とりにく ベーコン えび		赤 ベーコン えび	
緑 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり		緑 にんじん たまねぎ パセリ にんじん だいこん キャベツ きゅうり		緑 キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ		緑 にんにく きょうねぎ もやし きくらげ しょうが たまねぎ		緑 にんにく きょうねぎ もやし えのきたけ しいたけ ごぼう	
エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 2 0 . 2 g 中 7 6 1 kcal 2 4 . 7 g		エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 3 . 2 g 中 7 1 8 kcal 2 8 . 7 g		エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 4 . 6 g 中 7 3 2 kcal 3 0 . 2 g		エネルギー たんぱく質 小 6 1 8 kcal 2 6 . 2 g 中 7 9 5 kcal 3 2 . 7 g		エネルギー たんぱく質 小 6 3 4 kcal 2 3 . 7 g 中 8 1 4 kcal 2 9 . 9 g	
16日 味めぐり…愛媛県		17日		18日		19日		20日	
									
黄 ゼリー オレンジピラフ やさいスープ		黄 ひめむぎパン かいそう サラダ カレー ビーンズ メロン		黄 すも アーモンドいりカミカミあげ ごはん おやこに		黄 かふう サラダ ごはん あつあげいり はつぼうさい		黄 ふたにくと やさいの いためのもの たいそぼろごはん みそしる	
赤 きゅうにゅう とりにく ベーコン たい		赤 わかめ きわめ あかふのり		赤 にぼし わかめ		赤 えび ふたにく		赤 えび ふたにく	
緑 たまねぎ にんじん レモン ピーマン マッシュルーム セロリ エリンギ キャベツ みかん・いよかんジュース		緑 きゅうり コーン メロン		緑 きゅうり		緑 きゅうり コーン		緑 きくらげ たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン	
エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 1 . 9 g 中 7 6 1 kcal 2 7 . 3 g		エネルギー たんぱく質 小 6 3 0 kcal 2 8 . 2 g 中 7 8 7 kcal 3 4 . 7 g		エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 2 2 . 1 g 中 8 0 2 kcal 2 7 . 6 g		エネルギー たんぱく質 小 5 7 1 kcal 2 5 . 6 g 中 7 4 2 kcal 3 2 . 7 g		エネルギー たんぱく質 小 6 1 7 kcal 2 3 . 2 g 中 7 7 4 kcal 2 8 . 5 g	
23日		24日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ		25日		26日		27日	
									
黄 きんぴら もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ)		黄 しょうゆ ドレッシング サラダ パン グリーン アスパラガスの クリームスープ だいずいりこ		黄 おひたし いわしのうめに ごはん いそに		黄 ナムル ごはん ちゅうか コンスープ		黄 ごまあえ ごはん にくじゃが	
赤 とりにく		赤 にぼし だいず		赤 ひらてん いわし かつおぶし		赤 いか		赤 いか	
緑 ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう		緑 たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ グリーンアスパラガス		緑 にんじん さいやんげん うめぼし キャベツ こまつな		緑 ねぎ コーン たまねぎ しょうが にんじん だいこん きゅうり		緑 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
エネルギー たんぱく質 小 5 7 4 kcal 2 7 . 7 g 中 7 3 9 kcal 3 5 . 4 g		エネルギー たんぱく質 小 5 7 4 kcal 2 6 . 5 g 中 7 2 0 kcal 3 3 . 3 g		エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 6 . 8 g 中 7 6 5 kcal 3 3 . 2 g		エネルギー たんぱく質 小 6 2 0 kcal 3 0 . 8 g 中 7 7 9 kcal 3 8 . 1 g		エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 2 . 5 g 中 7 2 6 kcal 2 7 . 9 g	
30日		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鯛料理があります。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。							
		しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物 							
黄 あじフライ ごはん けんちんじる		黄 あじ びわ メロン グリーン アスパラガス たまねぎ ごぼう じゃがいも							
赤 きゅうにゅう やきとうふ とりにく あじ		赤 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり							
緑 にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ すだち		緑 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり							
エネルギー たんぱく質 小 5 6 2 kcal 2 1 . 1 g 中 7 1 4 kcal 2 5 . 9 g		エネルギー たんぱく質 小 5 6 2 kcal 2 1 . 1 g 中 7 1 4 kcal 2 5 . 9 g							

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>



<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: 株式会社アトム「五訂版食品図鑑」