

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…ひなまつり (ちらし寿司) チンゲンサイのおひたし たいのあられあげ ちらし寿司 あかだし エネルギー たんぱく質 小 619kcal 26.0g 中 786kcal 32.1g	こめ さとう こむぎこ あぶら あられ さとう あぶら さとう ぎゅうにゅう たまご みそ わかめ とうふ たい しいたけ えのきたけ さやいんげん しょうが たけのこ はくさい ぎょうちん チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ	3日 ひめむぎパン コーン サラダ ひめむぎパン ビーフシチュー トンカツ エネルギー たんぱく質 小 673kcal 27.4g 中 808kcal 32.1g	ひめむぎパン コーン サラダ ひめむぎパン ビーフシチュー トンカツ エネルギー たんぱく質 小 673kcal 27.4g 中 808kcal 32.1g	4日 行事食…卒業祝い (赤飯) (中)おいわいデザート (小)せとか 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 623kcal 27.4g 中 862kcal 34.4g	こめ あぶら もちごめ こむぎこ あずき さつまいも さとう (中)ケーキ さとう (中)ケーキ ぎゅうにゅう えび あげ たまご とうふ にぼし ちくわ とりにく ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ (小)せとか	5日 そくせきづけ さばのみそに ごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.4g 中 755kcal 31.1g	こめ でんぷん さとう ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご さば ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい たくあん	6日 アーモンド あぶら さとう こんにやく じゃがいも ぎゅうにゅう ぎゅうにく なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.4g 中 800kcal 27.5g	こめ アーモンド あぶら さとう こんにやく じゃがいも ぎゅうにゅう ぎゅうにく なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.4g 中 800kcal 27.5g
9日 ボイルやさしい チーズ (小)1こ (中)2こ ぶたにくのかりんあげ ごはん はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.2g 中 788kcal 32.6g	こめ さとう あぶら でんぷん ぎゅうにゅう チーズ パーコン うずらたまご ぶたにく パセリ キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん はくさい しょうが チンゲンサイ	10日 こんぶ サラダ パン カレー スパゲッティ いちご(小)1こ(中)2こ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.4g 中 773kcal 31.6g	こんぶ サラダ パン カレー スパゲッティ いちご(小)1こ(中)2こ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.4g 中 773kcal 31.6g	11日 旬…鯛めし レモンふうみづけ とりにくのからあげ たいめし みそしる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.3g 中 772kcal 35.3g	こめ さつまいも あぶら でんぷん さとう ぎゅうにゅう たい だいず みそ とりにく とうふ わかめ しょうが キャベツ ごぼう レモン ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり コーン	12日 ドレッシング サラダ デコボン ピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 58kcal 21.1g 中 743kcal 25.7g	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう パーコン わかめ とうにゅう とりにく コーン たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ キャベツ デコボン	13日 味めぐり…宮城県 はくさいのおひたし さけのたつたあげ ごはん おくずかけ エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.0g	こめ そうめん あぶら さとう でんぷん さといも ぎゅうにゅう あげ さけ さやいんげん しいたけ にんじん ごぼう しょうが はくさい ほうれんそう
16日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ きよみ タンゴール ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.7g 中 801kcal 30.5g	こめ はるさめ さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげとうふ ビーマン きゅうり たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが コーン きくらげ きりぼしだいこん きよみタンゴール	17日 だいこん サラダ パン ちゅうかいため スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g	だいこん サラダ パン ちゅうかいため スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g	18日 しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ わかめ かまぼこ あげ ぶたにく ぎゅうにく ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ	こめ こむぎこ もちむぎ さとう とうふ あぶら ぎゅうにゅう たまご わかめ いか かまぼこ ひじき あげ ぶたにく ぎゅうにく ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ	19日 フレンチ サラダ パン じゃがいもの パーコンに だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ぎゅうにゅう だいず パーコン いか ぶたにく ひじき にんじん たまねぎ さやいんげん コーン きゅうり キャベツ	20日 しゅん ぶん ひ 春分の日	
23日 (中)せとか かいそう サラダ (小)おいわい デザート もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルー) エネルギー たんぱく質 小 688kcal 21.6g 中 774kcal 25.1g	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くらざとう (小)ケーキ あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ぎゅうにく こんぶ きくわかめ あかとさかのり しろとさかのり にんにく (中)せとか にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	24日 あまずづけ 「りょう」でくばる 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 569kcal 22.8g 中 722kcal 28.1g	あまずづけ 「りょう」でくばる 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 569kcal 22.8g 中 722kcal 28.1g	旬の魚・野菜・果物 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	味めぐり【宮城県】 『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、『鮭の電田揚げ』にしています。				

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・九州地方・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(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

