

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 さんしょくあえ ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 4 . 5 g 中 7 2 7 kcal 3 1 . 0 g		3日 ぶん か ひ 文化の日 こめ あぶら さとう ぎゅうにゅう だいず ひじき あげ かたししゃも(かべリン) にんじん こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 4 . 5 g 中 7 2 7 kcal 3 1 . 0 g		4日 かいそう サラダ パン りんご スパゲッティ ベスカトーレ エネルギー たんぱく質 小 5 8 7 kcal 2 3 . 7 g 中 7 4 3 kcal 2 9 . 3 g		5日 なつとう ごまあえ ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 4 . 3 g 中 7 4 3 kcal 2 9 . 2 g		6日 アーモンドなます ぎょうざ ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 6 2 0 kcal 2 0 . 4 g 中 7 4 5 kcal 2 3 . 5 g	
9日 しそひきあえ ホキのからあげ ごはん きりぼしだいこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 4 . 6 g 中 7 2 1 kcal 3 0 . 0 g		10日 チーズ しょうゆ ドレッシング サラダ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 1 . 8 g 中 7 6 0 kcal 2 6 . 1 g		11日 ホキの ピリカラフル パン みかん ぞうすい エネルギー たんぱく質 小 6 1 6 kcal 2 8 . 5 g 中 7 7 0 kcal 3 5 . 3 g		12日 旬…れんこんのかきあげ ヨーグルト れんこんのかきあげ おやこ どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 4 0 kcal 2 6 . 4 g 中 8 3 1 kcal 3 2 . 6 g		13日 ゼリー ごま ドレッシング サラダ えびピラフ マカロニの クリームに エネルギー たんぱく質 小 6 2 8 kcal 2 2 . 9 g 中 7 8 4 kcal 2 8 . 5 g	
16日 行事食…和食の日 (キャベツのみそ汁) こまつなのおひたし さばのしょうがに ごこまい いりごはん キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 4 . 7 g 中 7 1 9 kcal 3 1 . 9 g		17日 アーモンドいり カミカミ あげ ひじきめし かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 9 kcal 2 1 . 4 g 中 7 3 2 kcal 2 6 . 4 g		18日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン こんぶ サラダ パン こんぶ ポークビーンズ さつまいものからあげ エネルギー たんぱく質 小 6 7 6 kcal 2 8 . 3 g 中 8 5 2 kcal 3 4 . 9 g		19日 みかん かふう サラダ ごはん こうやどうふの ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 5 7 5 kcal 2 2 . 9 g 中 7 4 1 kcal 2 8 . 6 g		20日 コーンサラダ ホキのこうみあげ ごはん カレーうどん エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 2 3 . 2 g 中 7 3 5 kcal 2 8 . 6 g	
23日 きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日 こめ あぶら さとう ぎゅうにゅう だいず ひじき あげ かたししゃも(かべリン) にんじん こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 4 . 5 g 中 7 2 7 kcal 3 1 . 0 g		24日 みかん ナムル ごはん マーボー 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 6 1 6 kcal 2 6 . 2 g 中 7 8 1 kcal 3 2 . 4 g		25日 だいこん サラダ パン ようふう にこみ ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 5 7 1 kcal 2 5 . 9 g 中 7 1 2 kcal 3 2 . 1 g		26日 あまずづけ ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 3 . 1 g 中 7 1 9 kcal 2 8 . 8 g		27日 りんごにやくだ サラダ アップルパン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6 0 0 kcal 2 7 . 3 g 中 7 4 7 kcal 3 3 . 9 g	
30日 味めぐり…愛媛県 おひたし せんざんき くりいり たきこみごはん くちがね じる エネルギー たんぱく質 小 5 9 2 kcal 2 4 . 9 g 中 7 4 6 kcal 3 0 . 9 g		旬の魚・野菜・果物 ふゆキャベツ ほうれんそう れんこん さば こめ(しんまい) りんご みかん エネルギー たんぱく質 小 5 9 2 kcal 2 4 . 9 g 中 7 4 6 kcal 3 0 . 9 g		味めぐり【愛媛県】 『栗入り炊き込みごはん』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。 『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分(口金)に似ていることから付けられたそうです。 『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「干に切る」ということ由来しているという説があります。					

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さといも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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/gakkoukyusyoku.html>

