

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 たいのあらあげ ちらしずし あかだし	こめ さとう こむぎ あられ あぶら ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ しいたけ さやいんげん たけのこ ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ	3日 ひめむぎパン コーン サラダ ビーフシチュー トンカツ	ひめむぎパン くるごとう あぶら さとう じゃがいも こむぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	4日 行事食…卒業祝い(赤飯) (中)おいわいデザート みつばいり かきあげ せきはん はちはいじる	こめ もちごめ あぶら さつまいも さとう さといも ぎゅうにゅう あげ とうふ 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 ごはん かきたま じる	こめ あぶら さとう ぎゅうにゅう とうふ 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 あえ なつとう ごはん にくじゃが	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ぎゅうにゅう さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ	エネルギー たんぱく質 小 619kcal 26.0g 中 786kcal 32.1g	エネルギー たんぱく質 小 673kcal 27.4g 中 808kcal 32.1g	エネルギー たんぱく質 小 623kcal 27.4g 中 862kcal 34.4g	エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.2g 中 788kcal 32.6g	エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.3g 中 772kcal 35.3g	エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.4g 中 755kcal 31.1g	エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.4g 中 800kcal 27.5g	エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.0g	エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.7g 中 801kcal 30.5g	エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g	9日 ポイルやさい 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	こめ さとう あぶら でんぶ ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ぶたにく パセリ 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	パン ごま さとう あぶら スパゲッティ ごまあぶら ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ にんにく ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	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	こめ さつまいも あぶら でんぶ さとう ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく わかめ しょうが キャベツ レモン ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	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	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう ベーコン 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	こめ さとう でんぶ 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 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	こめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげ豆腐 ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが 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 スイーツアーモンド	パン はくさい さとう ごまあぶら アーモンド ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにく にんにく しいたけ ねぎ しょうが にんじん ピーマン たけのこ だいこん たまねぎ きゅうり コーン	18日 しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ わかめ ごはん きつねうどん	こめ こむぎ さとう うどん あぶら ぎゅうにゅう わかめ たまご いか あげ ひじき 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 ベーコンに だいずいりこ	パン じゃがいも こんにやく さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく にぼし 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 (ルウ)	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるごとう (小)ケーキ あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく わかめ こんぶ くきわかめ あかとさかのり しんとさかのり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	24日 「りょう」でくぼる あまずづけ こいわしのからあげ ごはん ひじきの いために	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず ひらてん ひじき いわし さやいんげん きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ はくさい	旬の魚・野菜・果物 たい みつば 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、麵をだし汁で煮込み、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。					エネルギー たんぱく質 小 688kcal 21.6g 中 774kcal 25.1g	エネルギー たんぱく質 小 569kcal 22.8g 中 722kcal 28.1g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.0g	エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.7g 中 801kcal 30.5g	エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g
エネルギー たんぱく質 小 619kcal 26.0g 中 786kcal 32.1g	エネルギー たんぱく質 小 673kcal 27.4g 中 808kcal 32.1g	エネルギー たんぱく質 小 623kcal 27.4g 中 862kcal 34.4g	エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.2g 中 788kcal 32.6g	エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.3g 中 772kcal 35.3g	エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.4g 中 755kcal 31.1g	エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.4g 中 800kcal 27.5g	エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.0g	エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.7g 中 801kcal 30.5g	エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g	9日 ポイルやさい 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	こめ さとう あぶら でんぶ ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ぶたにく パセリ 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	パン ごま さとう あぶら スパゲッティ ごまあぶら ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ にんにく ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	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	こめ さつまいも あぶら でんぶ さとう ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく わかめ しょうが キャベツ レモン ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	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	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう ベーコン 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	こめ さとう でんぶ 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 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	こめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげ豆腐 ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが 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 スイーツアーモンド	パン はくさい さとう ごまあぶら アーモンド ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにく にんにく しいたけ ねぎ しょうが にんじん ピーマン たけのこ だいこん たまねぎ きゅうり コーン	18日 しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ わかめ ごはん きつねうどん	こめ こむぎ さとう うどん あぶら ぎゅうにゅう わかめ たまご いか あげ ひじき 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 ベーコンに だいずいりこ	パン じゃがいも こんにやく さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく にぼし 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 (ルウ)	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるごとう (小)ケーキ あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく わかめ こんぶ くきわかめ あかとさかのり しんとさかのり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	24日 「りょう」でくぼる あまずづけ こいわしのからあげ ごはん ひじきの いために	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず ひらてん ひじき いわし さやいんげん きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ はくさい	旬の魚・野菜・果物 たい みつば 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、麵をだし汁で煮込み、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。					エネルギー たんぱく質 小 688kcal 21.6g 中 774kcal 25.1g	エネルギー たんぱく質 小 569kcal 22.8g 中 722kcal 28.1g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.0g	エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.7g 中 801kcal 30.5g	エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g										
9日 ポイルやさい 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	こめ さとう あぶら でんぶ ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ぶたにく パセリ 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	パン ごま さとう あぶら スパゲッティ ごまあぶら ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ にんにく ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	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	こめ さつまいも あぶら でんぶ さとう ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく わかめ しょうが キャベツ レモン ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	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	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう ベーコン 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	こめ さとう でんぶ 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 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	こめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげ豆腐 ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが 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 スイーツアーモンド	パン はくさい さとう ごまあぶら アーモンド ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにく にんにく しいたけ ねぎ しょうが にんじん ピーマン たけのこ だいこん たまねぎ きゅうり コーン	18日 しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ わかめ ごはん きつねうどん	こめ こむぎ さとう うどん あぶら ぎゅうにゅう わかめ たまご いか あげ ひじき 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 ベーコンに だいずいりこ	パン じゃがいも こんにやく さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく にぼし 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 (ルウ)	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるごとう (小)ケーキ あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく わかめ こんぶ くきわかめ あかとさかのり しんとさかのり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	24日 「りょう」でくぼる あまずづけ こいわしのからあげ ごはん ひじきの いために	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず ひらてん ひじき いわし さやいんげん きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ はくさい	旬の魚・野菜・果物 たい みつば 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、麵をだし汁で煮込み、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。					エネルギー たんぱく質 小 688kcal 21.6g 中 774kcal 25.1g	エネルギー たんぱく質 小 569kcal 22.8g 中 722kcal 28.1g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.0g	エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.7g 中 801kcal 30.5g	エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g																				
16日 きりぼしだいこん 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	こめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげ豆腐 ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが 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 スイーツアーモンド	パン はくさい さとう ごまあぶら アーモンド ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにく にんにく しいたけ ねぎ しょうが にんじん ピーマン たけのこ だいこん たまねぎ きゅうり コーン	18日 しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ わかめ ごはん きつねうどん	こめ こむぎ さとう うどん あぶら ぎゅうにゅう わかめ たまご いか あげ ひじき 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 ベーコンに だいずいりこ	パン じゃがいも こんにやく さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく にぼし 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 (ルウ)	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるごとう (小)ケーキ あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく わかめ こんぶ くきわかめ あかとさかのり しんとさかのり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	24日 「りょう」でくぼる あまずづけ こいわしのからあげ ごはん ひじきの いために	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず ひらてん ひじき いわし さやいんげん きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ はくさい	旬の魚・野菜・果物 たい みつば 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、麵をだし汁で煮込み、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。																																																						
エネルギー たんぱく質 小 688kcal 21.6g 中 774kcal 25.1g	エネルギー たんぱく質 小 569kcal 22.8g 中 722kcal 28.1g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 798kcal 34.9g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 759kcal 32.8g	エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 754kcal 31.0g	エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.7g 中 801kcal 30.5g	エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 788kcal 30.9g																																																		

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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html

