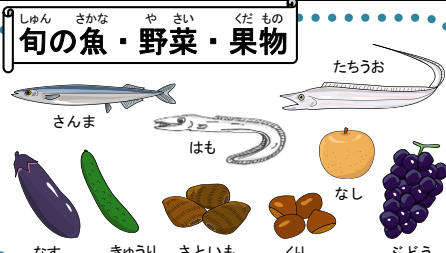
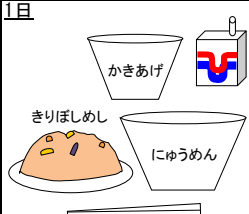
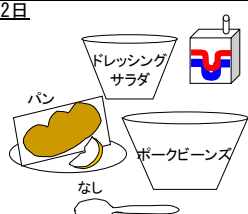
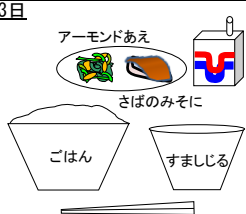
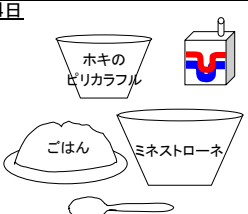
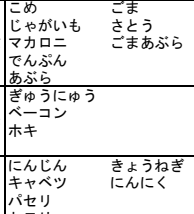
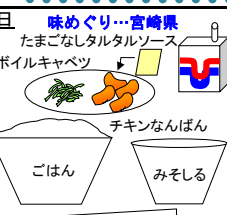
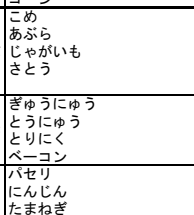
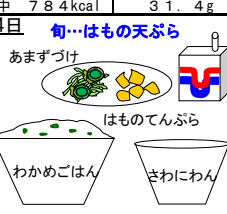
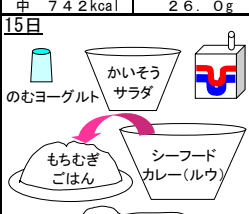
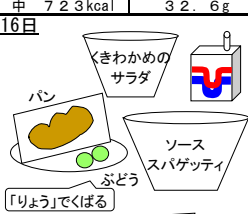
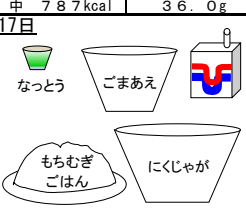
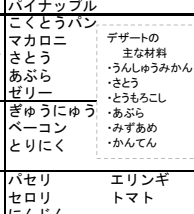
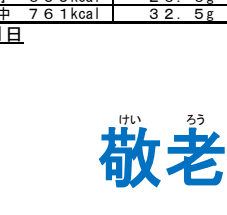
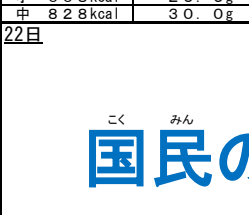
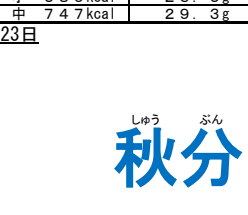
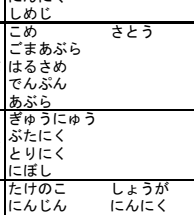
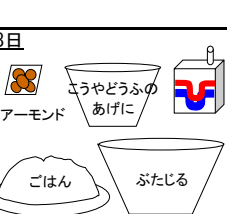
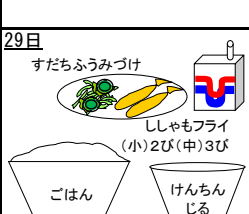
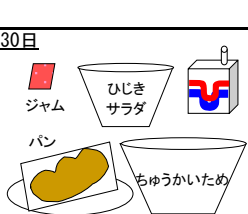
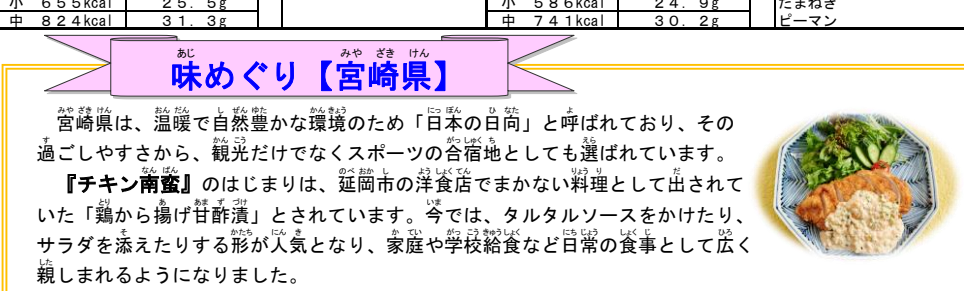


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物  しゅん さかな や さい くだもの さんま はも なし ぶどう なす きゅうり さといも くり		1日  かきあげ きりぼしめし にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 6 3 9kcal 2 2. 7g 中 8 0 3kcal 2 8. 5g	2日  ドレッシング サラダ パン ポークビーンズ なし エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2 8. 0g 中 7 7 1kcal 3 4. 4g	3日  アーモンドあえ さばのみそに ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 6 0 1kcal 2 4. 8g 中 7 5 7kcal 3 1. 8g	4日  ホキの ピリカラフル ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 5 7 1kcal 2 2. 4g 中 7 2 3kcal 2 7. 4g	5日  こめ じゃがいも マカロニ でんぶ あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ホキ にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ ピーマン コーン エネルギー たんぱく質 小 5 8 1kcal 1 8. 4g 中 7 2 9kcal 2 2. 4g			
7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 チキンなんばん ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 2 6kcal 2 5. 6g 中 7 8 4kcal 3 1. 4g		8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 5 9 9kcal 2 0. 4g 中 7 4 2kcal 2 6. 0g	9日  ジャーマン ポテト パン たまごスープ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 5 8 0kcal 2 6. 3g 中 7 2 3kcal 3 2. 6g	10日  さんしよくあえ ぶたにくのゆかりあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 2 0kcal 2 9. 0g 中 7 8 7kcal 3 6. 0g	11日  コーン サラダ パイナップル ピラフ キャロット スープ エネルギー たんぱく質 小 5 8 1kcal 1 8. 4g 中 7 2 9kcal 2 2. 4g	12日  こめ じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ホキ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パイナップル エネルギー たんぱく質 小 5 8 1kcal 1 8. 4g 中 7 2 9kcal 2 2. 4g			
14日  旬…はもの天ぷら あまづけ 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 6 0 9kcal 2 6. 6g 中 7 6 1kcal 3 2. 5g		15日  かいそう サラダ のむヨーグルト もちむぎ ごはん シーフード カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 6 8kcal 2 5. 5g 中 8 2 8kcal 3 0. 0g	16日  きわかめの サラダ パン ソース スパゲッティ ぶどう 「りょう」でくばる エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 2 3. 5g 中 7 4 7kcal 2 9. 3g	17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 5 8 1kcal 2 2. 4g 中 7 1 9kcal 2 6. 4g	18日  とりにく マカロニ おつきみ デザート こくとうパン キャベツと ベーコンの スープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 1kcal 2 9. 4g 中 7 5 9kcal 3 5. 9g	19日  こくとうパン デザート マカロニ さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ホキ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パイナップル エネルギー たんぱく質 小 6 0 1kcal 2 9. 4g 中 7 5 9kcal 3 5. 9g			
21日  けい ろう ひ 敬老の日		22日  こく みん きゅう じつ 国民の休日		23日  しゅう ぶん ひ 秋分の日		24日  行事食…お月見(いもたき) しそひじきあえ ホキのみみじあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 6 5 5kcal 2 5. 5g 中 8 2 4kcal 3 1. 3g	25日  こめ じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ホキ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パイナップル エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 4. 9g 中 7 4 1kcal 3 0. 2g	26日  こめ じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ホキ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パイナップル エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 4. 9g 中 7 4 1kcal 3 0. 2g	
28日  こめ じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ホキ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パイナップル エネルギー たんぱく質 小 6 5 1kcal 2 2. 2g 中 8 0 9kcal 2 6. 8g		29日  すだちふうみづけ ししゃもフライ (小)2び(中)3び ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 5 8 7kcal 2 1. 0g 中 7 7 6kcal 2 6. 6g	30日  パン ひじき サラダ ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 5 9 2kcal 2 3. 9g 中 7 3 9kcal 2 9. 8g	31日  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 過ごしやすさから、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) ししゃも(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) パイナップル(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) きわかめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおのり(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＞