

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																											
1日 行事食…八十八夜(茶飯) チンゲンさいのおひたし ホキのレモンに ちやめし ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4. 3g 中 7.4 kcal 2.9. 8g		2日 ござかな パンサンス ござかな もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4. 9g 中 8.1 kcal 3.1. 1g		3日 ござかな さとう こめ もちむぎ エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.7. 6g 中 8.2 kcal 3.3. 2g		4日 けんぼうきねんび 憲法記念日 ひ みどりの日 ひ		5日 こどもの日 ひ																											
8日 ごまあえ みそ さばのみそに ごはん きりぼしだいんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6. 5g 中 7.6 kcal 3.3. 1g		9日 旬…ぞら豆のかき揚げ しょうゆドレッシング パン サラダ だんごじる そらまめのかき揚げ エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.6. 0g 中 7.4 kcal 3.2. 9g		10日 きわかめのサラダ ヨーグルト もちむぎごはん ドライカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.7. 6g 中 8.2 kcal 3.3. 2g		11日 旬…えんどうごはん ごまあえ えんどうごはん とりてん わかめじる エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4. 4g 中 7.3 kcal 3.0. 1g		12日 しそひじき アーモンド ごはん あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.5. 9g 中 7.6 kcal 3.1. 9g		15日 すぶた ごはん ビーフン エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4. 2g 中 8.2 kcal 2.9. 9g		16日 ナリコンカン パン サラダ ミネストローネ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.2. 9g 中 7.7 kcal 3.7. 6g		17日 味めぐり…高知県 ゆずふうみつけ かつおのたつたあげ しょうがごはん ならたまじる エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5. 0g 中 7.6 kcal 3.0. 8g		18日 ナムル えびのこらみあげ わかめごはん ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 7g 中 6.9 kcal 3.2. 7g		19日 おかかきんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5. 8g 中 7.4 kcal 3.2. 8g		22日 「りょうでくぼる」 そくせきづけ こいわしのフライ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.3. 7g 中 7.4 kcal 2.8. 6g		23日 フレンチサラダ こくとうパン イタリアンスパゲティ フライドポテト エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.2. 9g 中 8.1 kcal 2.8. 5g		24日 なつとう くるみ あえ ごはん にくじやが エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3. 6g 中 7.3 kcal 2.7. 9g		25日 かいそうサラダ こめこパン クリームシチュー きなこめ エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 3.0. 1g 中 7.4 kcal 3.7. 0g		26日 ボイルやさい ホキのころもあげ ごはん とうふのカレーいため エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.6. 9g 中 7.4 kcal 3.3. 4g		29日 とれたて感謝の日… 新たなねぎのみそ汁 いそあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん しんたまねぎのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4. 9g 中 7.3 kcal 3.0. 1g		30日 わかどりのマリアナス パン サラダ ちゅうか コーンスープ スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.1. 5g 中 8.4 kcal 3.8. 8g		31日 すもの いかのてんぷら ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 3.1. 1g 中 7.7 kcal 3.8. 3g	


松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地
 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かつお(長崎) たい(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐(あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押しち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) なら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) きわかめ(徳島・日本) 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。
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつかえます。
 ※ 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/gakkoukyusoku.html>

今月は「松山市産」をつかっています!
 たまねぎ



<松山市HP>