

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p>  <p>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、みずな、かに、はくさい、ポスカン、はれひめ</p>	<p>9日</p> <p>だい が つ き し ぎ よ う し き</p> <p>第3学期 始業式</p>	<p>10日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ごはん エッグカレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 4 kcal</td><td>2 2 . 5 g</td></tr> <tr><td>中 7 8 9 kcal</td><td>2 9 . 3 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 4 kcal	2 2 . 5 g	中 7 8 9 kcal	2 9 . 3 g	<p>11日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>【小・中のみ】くろまめ</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん うまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 3 kcal</td><td>2 1 . 1 g</td></tr> <tr><td>中 7 8 1 kcal</td><td>2 5 . 5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 3 kcal	2 1 . 1 g	中 7 8 1 kcal	2 5 . 5 g	<p>12日</p> <p>ポスカン きわかめの サラダ</p> <p>ひめむぎパン みそラーメン</p> <p>ぎょうざ【幼・小】1こ【中】2こ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 9 9 kcal</td><td>2 3 . 9 g</td></tr> <tr><td>中 7 5 8 kcal</td><td>3 1 . 0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 9 9 kcal	2 3 . 9 g	中 7 5 8 kcal	3 1 . 0 g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 4 kcal	2 2 . 5 g																																	
中 7 8 9 kcal	2 9 . 3 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 3 kcal	2 1 . 1 g																																	
中 7 8 1 kcal	2 5 . 5 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 9 9 kcal	2 3 . 9 g																																	
中 7 5 8 kcal	3 1 . 0 g																																	
<p>15日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>こいわしのなばんに「りょう」でくぱる</p> <p>こぎつね ごはん すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 5 9 kcal</td><td>2 4 . 5 g</td></tr> <tr><td>中 7 1 3 kcal</td><td>3 0 . 9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 5 9 kcal	2 4 . 5 g	中 7 1 3 kcal	3 0 . 9 g	<p>16日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん マーポー とうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 7 2 kcal</td><td>2 6 . 6 g</td></tr> <tr><td>中 7 3 2 kcal</td><td>3 2 . 7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 7 2 kcal	2 6 . 6 g	中 7 3 2 kcal	3 2 . 7 g	<p>17日</p> <p>チーズ ホキの オランダあげ</p> <p>ごはん ミネスト ローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 7 9 kcal</td><td>2 5 . 2 g</td></tr> <tr><td>中 7 4 1 kcal</td><td>3 1 . 0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 7 9 kcal	2 5 . 2 g	中 7 4 1 kcal	3 1 . 0 g	<p>18日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>もちむぎ ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 0 kcal</td><td>2 4 . 0 g</td></tr> <tr><td>中 7 6 8 kcal</td><td>2 9 . 6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 0 kcal	2 4 . 0 g	中 7 6 8 kcal	2 9 . 6 g	<p>19日</p> <p>ジャム チリコン カン</p> <p>パン はくさい スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 8 9 kcal</td><td>2 7 . 6 g</td></tr> <tr><td>中 7 3 9 kcal</td><td>3 4 . 6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 9 kcal	2 7 . 6 g	中 7 3 9 kcal	3 4 . 6 g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 5 9 kcal	2 4 . 5 g																																	
中 7 1 3 kcal	3 0 . 9 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 7 2 kcal	2 6 . 6 g																																	
中 7 3 2 kcal	3 2 . 7 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 7 9 kcal	2 5 . 2 g																																	
中 7 4 1 kcal	3 1 . 0 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 0 kcal	2 4 . 0 g																																	
中 7 6 8 kcal	2 9 . 6 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 8 9 kcal	2 7 . 6 g																																	
中 7 3 9 kcal	3 4 . 6 g																																	
<p>22日</p> <p>なつとう おおのみ てん</p> <p>ごはん すいとん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 2 0 kcal</td><td>2 4 . 5 g</td></tr> <tr><td>中 7 8 1 kcal</td><td>2 9 . 4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 0 kcal	2 4 . 5 g	中 7 8 1 kcal	2 9 . 4 g	<p>23日</p> <p>いそあえ</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん だいこんのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 2 kcal</td><td>2 2 . 7 g</td></tr> <tr><td>中 7 8 4 kcal</td><td>2 8 . 9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 2 kcal	2 2 . 7 g	中 7 8 4 kcal	2 8 . 9 g	<p>24日 旬…フロコリーサラダ</p> <p>ポスカン フロコリー サラダ</p> <p>ごはん ポーク シチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 6 kcal</td><td>2 2 . 0 g</td></tr> <tr><td>中 7 6 5 kcal</td><td>2 7 . 3 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 6 kcal	2 2 . 0 g	中 7 6 5 kcal	2 7 . 3 g	<p>25日</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>たいのころもあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 8 7 kcal</td><td>2 7 . 6 g</td></tr> <tr><td>中 7 5 0 kcal</td><td>3 4 . 1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 7 kcal	2 7 . 6 g	中 7 5 0 kcal	3 4 . 1 g	<p>26日</p> <p>えひめけんさんごもぎこをブレンドしたパンです</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン はなやさいの クリームに いちご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 6 3 kcal</td><td>2 5 . 2 g</td></tr> <tr><td>中 7 1 4 kcal</td><td>3 1 . 9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 6 3 kcal	2 5 . 2 g	中 7 1 4 kcal	3 1 . 9 g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 2 0 kcal	2 4 . 5 g																																	
中 7 8 1 kcal	2 9 . 4 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 2 kcal	2 2 . 7 g																																	
中 7 8 4 kcal	2 8 . 9 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 6 kcal	2 2 . 0 g																																	
中 7 6 5 kcal	2 7 . 3 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 8 7 kcal	2 7 . 6 g																																	
中 7 5 0 kcal	3 4 . 1 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 6 3 kcal	2 5 . 2 g																																	
中 7 1 4 kcal	3 1 . 9 g																																	
<p>29日 旬…かに玉汁</p> <p>チンゲンさいのおひたし</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん かにたま じる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 8 0 kcal</td><td>2 5 . 0 g</td></tr> <tr><td>中 7 4 1 kcal</td><td>3 0 . 9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 8 0 kcal	2 5 . 0 g	中 7 4 1 kcal	3 0 . 9 g	<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>せんざんき</p> <p>もちむぎ ごはん いよさつま</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 9 3 kcal</td><td>2 4 . 2 g</td></tr> <tr><td>中 7 5 4 kcal</td><td>2 9 . 2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 9 3 kcal	2 4 . 2 g	中 7 5 4 kcal	2 9 . 2 g	<p>31日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>パン ようふう にこみ</p> <p>【小・中のみ】きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 6 2 kcal</td><td>2 6 . 3 g</td></tr> <tr><td>中 7 1 1 kcal</td><td>3 2 . 7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 6 2 kcal	2 6 . 3 g	中 7 1 1 kcal	3 2 . 7 g	<p>あじ えひめけん</p> <p>味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</p>  <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>26日のコッペンパンは、愛媛県産の小麦粉「せとぎらら」をブレンドして作ったパンです。</p>													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 8 0 kcal	2 5 . 0 g																																	
中 7 4 1 kcal	3 0 . 9 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 9 3 kcal	2 4 . 2 g																																	
中 7 5 4 kcal	2 9 . 2 g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 6 2 kcal	2 6 . 3 g																																	
中 7 1 1 kcal	3 2 . 7 g																																	

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) さば(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) 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・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くわわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポスカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛)

※【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

※ 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/gakkoukyusyoku.html>

QRコード

出典:農林水産省 <http://www.maff.go.jp/i/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>

使用イラスト:株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

＜松山市HP＞