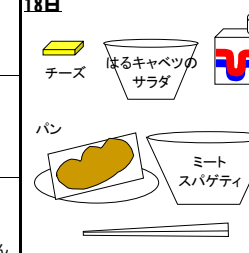
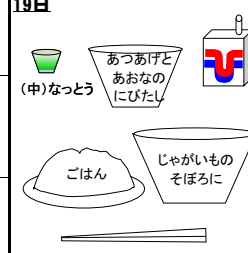


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日					
<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます!</p>  </div>									
<p>9日</p> <p>きよみタンゴール</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.9g 中 720kcal 28.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン トリにのこ</p> <p>こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう</p> <p>にんじん エリンギ キャベツ しめじ にんにく パセリ トマト</p> <p>たまねぎ トマトピューレー きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 20.8g 中 718kcal 25.6g</p>	<p>10日</p> <p>キャベツのおひたし</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 20.8g 中 718kcal 25.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン にぼし</p> <p>えび こむぎこ でんぶん</p> <p>しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん かぼちゃ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.6g 中 735kcal 31.4g</p>	<p>11日</p> <p>フレンチサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.6g 中 735kcal 31.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいず</p> <p>きなこと</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう くるぎとう</p> <p>しめじ グリンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.8g 中 720kcal 32.3g</p>	<p>12日</p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <p>しそひじきあえ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.8g 中 720kcal 32.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たい ひじき</p> <p>とうふ</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ</p> <p>えだまめ キャベツ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ</p> <p>えのきたけ たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 23.1g 中 765kcal 31.9g</p>		
<p>15日</p> <p>コーンサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 23.5g 中 785kcal 27.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にぼし</p> <p>こめ さとう</p> <p>もちむぎ でんぶん</p> <p>くるぎとう あぶら じゃがいも</p> <p>にんにく えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.3g 中 776kcal 31.5g</p>	<p>16日</p> <p>カラマンダリン</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.3g 中 776kcal 31.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにく トリにのこ</p> <p>こめ さとう</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ワンタン でんぶん あぶら</p> <p>もやし ごぼう</p> <p>こまつな ねぎ にんじん</p> <p>はくさい しょうが</p> <p>カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 23.2g 中 729kcal 30.0g</p>	<p>17日</p> <p>にくだんごのあまずし</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 23.2g 中 729kcal 30.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>ふたにく</p> <p>こめ あぶら</p> <p>いんげんまめ</p> <p>でんぶん さとう ラード</p> <p>にんじん かぼちゃ</p> <p>コーン しょうが</p> <p>えだまめ にんにく</p> <p>パセリ さやいんげん</p> <p>セロリ しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 28.5g 中 781kcal 35.5g</p>	<p>18日</p> <p>チーズ</p> <p>はるキャベツのサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 28.5g 中 781kcal 35.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいず</p> <p>ふたにく</p> <p>チーズ</p> <p>パン</p> <p>あぶら さとう</p> <p>スパゲティ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 23.1g 中 765kcal 31.9g</p>	<p>19日</p> <p>あつあけとあおなのにびたし</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 23.1g 中 765kcal 31.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにく</p> <p>あけどうふ (中)なつとう</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>じゃがいも</p> <p>グリーンピース</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 23.1g 中 765kcal 31.9g</p>
<p>22日</p> <p>ホキのからあげ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 31.3g 中 781kcal 38.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>のり</p> <p>とうふ</p> <p>ふたにく</p> <p>ホキ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>もやし</p> <p>ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たけのこ</p> <p>きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.1g 中 775kcal 36.1g</p>	<p>23日</p> <p>とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>しょうゆドレッシング</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.1g 中 775kcal 36.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポークウインナー</p> <p>いかに</p> <p>わかめ</p> <p>こくとうパン</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>でんぶん</p> <p>パセリ</p> <p>セロリ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 21.3g 中 728kcal 26.4g</p>	<p>24日</p> <p>すもの</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 21.3g 中 728kcal 26.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さば</p> <p>わかめ</p> <p>みそ</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶん</p> <p>さとう</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>しょうが</p> <p>だいこん</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 28.0g 中 762kcal 34.4g</p>	<p>25日</p> <p>こんぶサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 28.0g 中 762kcal 34.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こんぶ</p> <p>ベーコン</p> <p>だいず</p> <p>ふたにく</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>くるぎとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>にんにく</p> <p>トマトピューレー</p> <p>コーン</p> <p>きゅうり</p> <p>かわちぼんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.0g 中 754kcal 31.1g</p>	<p>26日</p> <p>行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</p> <p>おいわいデザート</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.0g 中 754kcal 31.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かまぼこ</p> <p>とうふ</p> <p>ふたにく</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ゼリー</p> <p>しいたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>しょうが</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p> <p>さやいんげん</p> <p>ねぎ</p> <p>しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.0g 中 754kcal 31.1g</p>
<p>令和6年度も食材価格高騰分を松山市が負担し、児童生徒の給食費は据え置きます</p> <p>近年の物価高騰により、学校給食用食材も値上がりしていますが、松山市が値上がり分を負担し、保護者の皆様の経済的負担を増やすことなく、栄養バランスと量が保たれた給食を引き続き提供します。</p> 									
<p>旬の魚・野菜・果物</p> 									

旬の魚・野菜・果物

『たけのこご飯』は、旬のたけのこを使った春の代表的な料理です。愛媛県で栽培されるたけのこは、ほとんどが孟宗竹という品種で、松山市湯山地区で採れるものが有名です。昔、宮本右衛門という人が京都から持ち帰って植えたのが始まりといわれています。新鮮なものは、身がやわらかくえぐみが少なく、甘みのあるうま味と、シャキシャキした歯ごたえが特徴です。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さば(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・愛知) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) のり(佐賀) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) キャベツ(愛媛・熊本・徳島・愛知・鹿児島・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(松山・北海道・愛媛) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) ごぼう(岡山・宮崎・青森・北海道・熊本) だいこん(熊本・長崎・香川・大分・徳島・鹿児島・福岡) パセリ(香川・徳島・愛媛) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) わかめ(宮城) 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。

赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】

黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

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

とれたて感謝の日…松山産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>

