

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 21.2g 中 759kcal 25.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ さとう もちむぎ くるごとう あぶら じゃがいも たまねぎ コーン にんじん にんにく キャベツ グリーンピース ブロッコリー トマトピューレー	3日 エネルギー たんぱく質 小 577kcal 22.0g 中 734kcal 27.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず すりみ わかめ とうふ じゃこすりみ こめ ごま さとう さといも あぶら さとう こむぎこ ねぎ ゆず もやし たまねぎ にんじん きゅうり かぶ ごぼう えだまめ	4日 エネルギー たんぱく質 小 559kcal 20.8g 中 713kcal 25.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり こめ ごま あぶら でんぶん じゃがいも さとう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ	5日 エネルギー たんぱく質 小 649kcal 30.7g 中 810kcal 38.3g	ぎゅうにゅう とうにゅう ホキ だいず ベーコン こめこパン じゃがいも でんぶん あぶら さとう たまねぎ みかん にんじん パセリ にんじん ピーマン レモン りんご	6日 エネルギー たんぱく質 小 594kcal 24.1g 中 775kcal 31.1g	ぎゅうにゅう とうにゅう たまご とりにく こめ さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら はるさめ あぶら ねぎ ピーマン にんじん にんにく はくさい しょうが えのきだけ きょうねぎ しいたけ たまねぎ
9日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.0g 中 759kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ えび こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ にんじん はくさい もやし きくらげ しめじ さやいんげん こまつな かぼちゃ しょうが たまねぎ たけのこ	10日 エネルギー たんぱく質 小 572kcal 23.9g 中 722kcal 28.7g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたにく こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ラード にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	11日 エネルギー たんぱく質 小 612kcal 28.1g 中 779kcal 35.2g	ぎゅうにゅう みそ さけ あぶら ぶたにく こめ きしめん はだかむぎ こむぎこ もちむぎ でんぶん さとう ゴま あかまい あぶら みどりまい さとう かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ しいたけ ほうれんそう ブロッコリー	12日 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 29.2g 中 803kcal 35.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず パン あぶら さとう くるごとう じゃがいも たまねぎ コーン にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり みかん	13日 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.5g 中 750kcal 28.6g	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう みそ かつししゃも(ホタテ) こめ こめこ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん とうきびこ さとう アーモンド ねぎ にんじん しいたけ はくさい こまつな きゅうり キャベツ
16日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 26.1g 中 759kcal 32.2g	ぎゅうにゅう ひらてん あげ だいず ひじき とりにく たまご こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ にんじん にんにく しょうが こまつな はくさい さやいんげん	17日 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 28.5g 中 738kcal 35.2g	ぎゅうにゅう とりにく あげ あげ いか ひめむぎパン こめ あぶら でんぶん ねぎ かぶ にんじん しいたけ はくさい しょうが べにまどんな	18日 エネルギー たんぱく質 小 583kcal 28.6g 中 750kcal 35.6g	ぎゅうにゅう たまご ひらてん ぶたにく あげ とりにく にぼし こめ もちむぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きりぼしだいこん	19日 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 26.7g 中 772kcal 32.6g	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず とりにく にぼし パン あぶら さとう さつまいも いんげんまめ ごまあぶら えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	20日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.2g 中 764kcal 25.5g	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく なつとう ぶたにく こめ さとう ごまあぶら ラード パンこ あぶら でんぶん もちむぎ さといも はくさい こまつな にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう しょうが たまねぎ
23日 エネルギー たんぱく質 小 583kcal 24.7g 中 738kcal 30.9g	ぎゅうにゅう あげ たまご こんぶ とうふ ぶり さとう あぶら こめ でんぶん えだまめ だいこん にんじん きりぼしだいこん ねぎ えのきだけ たまねぎ しょうが	24日 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 20.2g 中 722kcal 24.7g	ぎゅうにゅう えび ほうたて こめ さとう ごま ゼリー あぶら じゃがいも ごまあぶら たまねぎ にんじん パセリ しめじ キャベツ きゅうり グリーンピース	第2学期 終業式 だい が つ き し ゅ う ぎ ゅ う し き		あじ やまなしけん 味めぐり【山梨県】 「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り太めに切った麺をかぼちゃや季節の野菜とともに、みそ仕立ての出汁で煮込んで作ります。「のしれ」「のしこみ」とも呼ばれています。稲作が適さない山間部で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。名前の由来は、山梨県の戦国武将である武田信玄が、自分の刀で食材を切って作ったことから、「宝」の「刀」と書いて「宝刀」と名付けられたといわれています。		しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物 ぶり いか しゅんぎく ブロッコリー はくさい かぶ だいこん ほうたて ゆず きょうねぎ べにまどんな みかん	

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) ぶり(愛媛) さけ(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほうたて(青森) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ) 平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) かぶ(愛媛・松山・香川) じゃがいも(北海道・長崎) 里芋(愛媛・九州地方) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・鹿児島・香川・徳島・青森) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) えのき茸(愛媛・宮崎・徳島・長崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) きくらげ(愛媛) 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

※ 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>

出典：農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/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＞