

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   |
|--|---|---|--|---|
| <p><b>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、あられ揚げ)</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>たいのあられあげ</p> <p>ちらしずし わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6 2 3 kcal 2 4 . 6 g<br/>中 7 7 8 kcal 2 9 . 8 g</p>  | <p><b>4日 久谷中3年生の心に残る給食 肉じゃが・アーモンド和え</b></p> <p>アーモンド あえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 8 8 kcal 2 3 . 6 g<br/>中 7 4 0 kcal 2 7 . 8 g</p> | <p><b>5日 行事食…卒業祝い (赤飯)</b></p> <p>ポイルやさい</p> <p>チキンカツ</p> <p>せきはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 7 1 kcal 2 5 . 3 g<br/>中 7 2 7 kcal 3 1 . 8 g</p>  | <p><b>6日</b></p> <p>だいこん サラダ</p> <p>パン</p> <p>ひじき スパゲッティ</p> <p>ポテトチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 6 3 kcal 2 3 . 1 g<br/>中 7 1 5 kcal 2 8 . 8 g</p>  | <p><b>7日 愛媛MPコラボ給食 スパイシー親子煮</b></p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん スパイシー おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 8 2 kcal 2 3 . 5 g<br/>中 7 4 4 kcal 2 8 . 9 g</p>              |
| <p><b>10日 久谷中3年生の心に残る給食 カレーライス・もち麦ご飯</b></p> <p>コンブ サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>チキンカレー (ルー)</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6 2 3 kcal 2 1 . 4 g<br/>中 7 9 9 kcal 2 6 . 1 g</p>   | <p><b>11日 味めぐり…滋賀県</b></p> <p>デコボン</p> <p>なます</p> <p>ごはん じゅんじゅん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 8 7 kcal 2 3 . 1 g<br/>中 7 4 7 kcal 2 9 . 0 g</p>                      | <p><b>12日 愛媛MP応援給食 MPもっとパワー! もりもりごはん</b></p> <p>久谷中3年生の心に残る給食 とり肉のからあげ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>おいしいデザート</p> <p>MPもっとパワー! もりもりごはん</p> <p>ごまつなのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 8 6 kcal 2 5 . 2 g<br/>中 7 4 5 kcal 3 2 . 6 g</p> | <p><b>13日</b></p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>(小・中のみ)だいちいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 9 6 kcal 2 5 . 2 g<br/>中 7 4 6 kcal 3 0 . 9 g</p>  | <p><b>14日</b></p> <p>ごますあえ</p> <p>ししゃものからあげ (幼)1び・(小)2び・(中)3び</p> <p>ごはん ひじきの いために</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 6 7 kcal 2 2 . 6 g<br/>中 7 4 4 kcal 2 8 . 7 g</p> |
| <p><b>17日 3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます</b></p> <p>久谷中3年生に小学生の時から今までの学校給食で心に残っているメニューを質問しました。</p> <p>第1位:揚げパン<br/>初めて食べた・甘かったけどおいしかった・給食で出ないと思っていたので驚いた・おばあちゃんに作ってもらっていた・砂糖が顔に付いて友達と笑いあった・粉がたくさんで大変だった</p> <p>第2位:とり肉のからあげ</p> <p>第3位:肉じゃが、アーモンド和え、もち麦ご飯、カレーライス、キムチご飯、米粉パン、黒糖パン、チキンチキンごぼう</p> <p>回答が多かったメニューを3月に実施します。全部を実施できなくてごめんなさい。9年間の学校給食を振り返って楽しく食べてね。</p> | <p><b>18日</b></p> <p>かいそう サラダ</p> <p>パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6 2 8 kcal 2 9 . 2 g<br/>中 7 7 9 kcal 3 5 . 8 g</p>               | <p><b>19日</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>みつばいりかきあげ</p> <p>ごこまい いりごはん</p> <p>きつね うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6 3 1 kcal 2 2 . 8 g<br/>中 7 9 0 kcal 2 8 . 0 g</p>   | <p><b>20日 愛媛MP × 学校給食</b></p> <p>コラボ給食</p> <p>スパイシー親子煮</p> <p>カレー粉でしっかりと下味をつけたひき肉が、やさしい親子煮の味を、スパイシーに変化してくれます。もりもりご飯を食べて、全員野球で夢をつかみとってください! (湯山中 軟式野球部より)</p> <p>応援給食</p> <p>MPもっとパワー! もりもりごはん</p> <p>免疫力がアップする豚肉、鉄分やカルシウムが多いひじきと油揚げを入れました。マンダリンバイレーツを応援しています! (東雲小 1年生より)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 9 6 kcal 2 5 . 2 g<br/>中 7 4 6 kcal 3 0 . 9 g</p> | <p><b>21日</b></p> <p>小学校のみ おいしいデザート</p> <p>さけの レモンあえ</p> <p>うめごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 6 8 kcal 2 6 . 1 g<br/>中 7 2 5 kcal 3 2 . 3 g</p>    |
| <p><b>24日</b></p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5 7 1 kcal 2 4 . 6 g<br/>中 7 3 4 kcal 3 0 . 7 g</p>  | <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅうな さかな やさい くだもの</p> <p>たい みつば せとか</p> <p>ひじき デコボン きよみタンゴール</p>   |   |  |   |

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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・アメリカ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・和歌山・広島・長崎) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・松山・群馬・熊本) だいこん(長崎・熊本・大分・鹿児島・愛媛・香川) ごぼう(北海道・青森・岡山) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎・松山) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・兵庫) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛・松山) レモン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(宮城) こんぶ(北海道) 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>



<松山市HP>