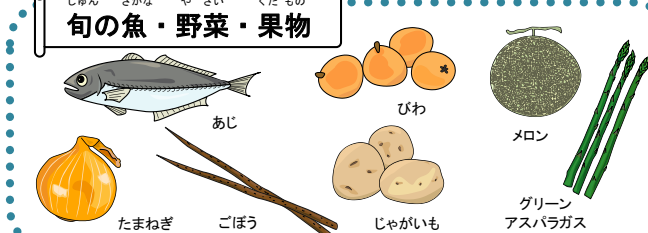


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 のむヨーグルト エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.2. 0g 中 7.86kcal 2.6. 5g		3日 (小・中のみ) アーモンド エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.5. 7g 中 7.71kcal 3.1. 4g		4日 エネルギー たんぱく質 小 5.63kcal 2.0. 8g 中 7.22kcal 2.6. 2g		5日 エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.1. 3g 中 7.11kcal 2.6. 4g		6日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンド入りカミカミチップ) エネルギー たんぱく質 小 5.69kcal 2.3. 2g 中 7.15kcal 2.8. 6g	
9日 行事食…入梅 (梅ごはん) エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.4. 8g 中 7.32kcal 3.0. 4g		10日 エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.4. 1g 中 7.46kcal 2.9. 6g		11日 エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.2. 7g 中 7.30kcal 2.8. 2g		12日 エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.1. 8g 中 7.65kcal 2.4. 8g		13日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.6. 5g 中 7.20kcal 3.3. 3g	
16日 エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.2. 7g 中 7.20kcal 2.8. 4g		17日 エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.7. 1g 中 7.58kcal 3.3. 3g		18日 エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.3. 2g 中 7.30kcal 2.8. 5g		19日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.4. 3g 中 7.13kcal 3.0. 1g		20日 エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 2.8. 3g 中 7.89kcal 3.4. 8g	
23日 エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.3. 5g 中 8.11kcal 2.9. 8g		24日 エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.4. 4g 中 7.89kcal 3.1. 2g		25日 エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.4. 2g 中 7.24kcal 3.0. 1g		26日 エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 2.6. 8g 中 7.65kcal 3.3. 3g		27日 エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 3.1. 4g 中 8.10kcal 3.9. 7g	
30日 エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.1. 0g 中 7.36kcal 2.6. 6g		あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】 『オレンジピラフ』は、鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの具材と愛媛県産のみかん果汁を入れて、炊いたご飯です。ほんのりとオレンジ色になり、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。 また、愛媛県は鯛の養殖量を誇り、全国の半分以上の鯛を養殖しています。県の魚にも指定されていて、南予を中心に様々な調理があります。給食では、愛媛県産の鯛を油で揚げ、ピーマンなどの野菜を加えて酢やレモンの酸味をきかせた『鯛のマリネ』にしています。 							
しゅん きかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物 									

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) いか(南米) えび(インドネシア) 小煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 厚揚げ・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(長崎・徳島・熊本・青森) じゃがいも(長崎・愛媛・松山・鹿児島) キャベツ(愛知・愛媛・群馬・熊本・長野・栃木・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) しょうが(高知・熊本・愛媛) こまつな(福岡・愛媛・徳島・松山・広島・長崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島・松山) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・愛媛・徳島) にんにく(香川・青森) タカメロン(愛知・愛媛・茨城) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島・宮崎) 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。
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
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、不明な点がございましたら、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>