

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																									
<p>1日</p> <p>しぎょうしぎ 始業式</p>		<p>2日</p> <p>ナムル</p> <p>(小・中のみ) アーモンド</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>チャーハン</p> <p>ビーフじり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.3 1kcal 2.1. 0g</p> <p>中 7.7 1kcal 2.4. 9g</p>		<p>3日</p> <p>旬…はもの天ぷら</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 9kcal 3.0. 4g</p> <p>中 7.7 7kcal 3.7. 9g</p>		<p>4日</p> <p>とりにくの ケチャップあえ</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 5kcal 2.3. 7g</p> <p>中 7.6 4kcal 2.9. 9g</p>		<p>5日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 6kcal 2.5. 1g</p> <p>中 7.3 1kcal 3.0. 8g</p>		<p>6日</p> <p>ごまあえ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.5 9kcal 2.3. 5g</p> <p>中 7.1 2kcal 2.9. 0g</p>		<p>7日</p> <p>とりにくの トマトソース</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.5 6kcal 2.5. 8g</p> <p>中 7.2 0kcal 3.1. 6g</p>		<p>8日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>きわめめの サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>シーフード カレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 2kcal 2.3. 1g</p> <p>中 7.5 7kcal 2.7. 7g</p>		<p>9日</p> <p>きわめめの サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>シーフード カレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 2kcal 2.3. 1g</p> <p>中 7.5 7kcal 2.7. 7g</p>		<p>10日</p> <p>とりにくの トマトソース</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.5 6kcal 2.5. 8g</p> <p>中 7.2 0kcal 3.1. 6g</p>		<p>11日</p> <p>ホキのあます あんかけ</p> <p>キムチごはん</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 8kcal 2.6. 0g</p> <p>中 7.5 4kcal 3.2. 8g</p>		<p>12日</p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>「りょう」で くばる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 1kcal 2.7. 3g</p> <p>中 7.6 4kcal 3.3. 5g</p>		<p>13日</p> <p>ごまあえ</p> <p>かまぼこ</p> <p>ごはん</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 4kcal 2.6. 6g</p> <p>中 7.3 8kcal 3.3. 2g</p>		<p>14日</p> <p>ぶたにくの カレーあけ</p> <p>パン</p> <p>「りょう」で くばる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 9kcal 2.8. 6g</p> <p>中 7.2 3kcal 3.5. 3g</p>		<p>15日</p> <p>味のめぐり…栃木県</p> <p>かんぴょういりごま酢あえ</p> <p>ぎょうぎ(幼・小)1(中)2</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 5kcal 2.1. 2g</p> <p>中 7.5 9kcal 2.5. 4g</p>		<p>16日</p> <p>味のめぐり…栃木県</p> <p>かんぴょういりごま酢あえ</p> <p>ぎょうぎ(幼・小)1(中)2</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 5kcal 2.1. 2g</p> <p>中 7.5 9kcal 2.5. 4g</p>		<p>17日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 9kcal 2.5. 1g</p> <p>中 7.7 3kcal 3.1. 6g</p>		<p>18日</p> <p>マーボー なす</p> <p>ごはん</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 4kcal 2.6. 6g</p> <p>中 7.3 8kcal 3.3. 2g</p>		<p>19日</p> <p>ぶたにくの カレーあけ</p> <p>パン</p> <p>「りょう」で くばる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 9kcal 2.8. 6g</p> <p>中 7.2 3kcal 3.5. 3g</p>		<p>20日</p> <p>味のめぐり…栃木県</p> <p>かんぴょういりごま酢あえ</p> <p>ぎょうぎ(幼・小)1(中)2</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 5kcal 2.1. 2g</p> <p>中 7.5 9kcal 2.5. 4g</p>		<p>21日</p> <p>味のめぐり…栃木県</p> <p>かんぴょういりごま酢あえ</p> <p>ぎょうぎ(幼・小)1(中)2</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 5kcal 2.1. 2g</p> <p>中 7.5 9kcal 2.5. 4g</p>		<p>22日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>あぶたま どんぶり(や)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 1kcal 2.4. 0g</p> <p>中 7.7 4kcal 3.0. 4g</p>		<p>23日</p> <p>しゅうぶん 秋分の日</p>		<p>24日</p> <p>きりぼしだいこんの チーズパン</p> <p>ソース スパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 4kcal 2.5. 1g</p> <p>中 7.2 6kcal 3.0. 7g</p>		<p>25日</p> <p>こうやどうふの あげに</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 3kcal 2.2. 2g</p> <p>中 7.4 1kcal 2.7. 2g</p>		<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 9kcal 2.5. 5g</p> <p>中 7.4 9kcal 3.1. 4g</p>		<p>27日</p> <p>味のめぐり【栃木県】</p> <p>「かんぴょう」は、ゆがのおの実をひも状にむいて、真夏の太陽熱で干した食品です。栃木県では、全国生産の9割以上を占め、特に南部で栽培が盛んに行われています。また、「にら」の生産量は全国2位で、1年を通じて出荷されており、「鹿沼にら」は、肉厚で幅広く、深みのある香りと甘さが特長です。今月の給食では、『かんぴょう入りごま酢和え』にら玉汁が登場します。</p>		<p>28日</p> <p>味のめぐり【栃木県】</p> <p>「かんぴょう」は、ゆがのおの実をひも状にむいて、真夏の太陽熱で干した食品です。栃木県では、全国生産の9割以上を占め、特に南部で栽培が盛んに行われています。また、「にら」の生産量は全国2位で、1年を通じて出荷されており、「鹿沼にら」は、肉厚で幅広く、深みのある香りと甘さが特長です。今月の給食では、『かんぴょう入りごま酢和え』にら玉汁が登場します。</p>		<p>29日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ししゃもフライ (幼・小)1(中)2</p> <p>ごはん</p> <p>さいとものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.0 9kcal 2.0. 2g</p> <p>中 7.9 3kcal 2.5. 3g</p>		<p>30日</p> <p>いそあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 8kcal 2.7. 7g</p> <p>中 7.3 9kcal 3.3. 1g</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま たちうお はも</p> <p>さいとも なす きゅうり ぶどう なし</p>		<p>味のめぐり…日本の味のめぐり献立</p> <p>旬…旬の食材を生かした献立</p>		<p>※ 食材の都合で献立を変更することがあります。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 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</p>	

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) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ししゃも(ノルウェー) さば(ノルウェー) たちうお(日本) 小煮干し(愛媛) かまぼこ・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・北海道・徳島) にんじん(北海道・青森・徳島) じゃがいも(北海道) キャベツ(群馬・熊本・長野・愛知) 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・茨城・大分) ほうれん草(大分) 長なす(愛媛・熊本) さやいんげん(北海道) だいこん(北海道・青森・熊本・香川) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) さとも(九州地方) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) すだち(徳島) しめじ(香川・広島) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) 昆布(岩手)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立

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

