

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日									
2日	<p>黄 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ のむヨーグルト</p> <p>赤 ごはん あつあげのみそいため</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.4 2kcal 27.2g 中 8.0 9kcal 33.0g</p>	3日 行事食…ひなまつり(ちらし寿司) <p>黄 そくせきづけ ホキのあられあげ</p> <p>赤 ちらしずし あかだし</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7 9kcal 24.2g 中 7.3 8kcal 29.9g</p>	4日 <p>黄 チーズ フレンチサラダ</p> <p>赤 ごはん じゃがいものケチャップに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.1 9kcal 21.9g 中 7.7 5kcal 25.7g</p>	5日 <p>黄 しそひじきあえ いかのてんぷら</p> <p>赤 もちむぎごはん きつねうどん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.1 5kcal 26.2g 中 7.6 5kcal 32.2g</p>	6日 <p>黄 こんぶサラダ</p> <p>赤 パン カレービーンズ いちご</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.4 7kcal 29.5g 中 8.0 7kcal 36.5g</p>	9日 旬…鯛めし <p>黄 とりにくのマリネ たいめし</p> <p>赤 みそしる みそしる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.8 6kcal 26.5g 中 7.4 5kcal 32.8g</p>	10日 行事食…卒業祝い(赤飯) <p>黄 さつまいも あぶら でんぶ さとう</p> <p>赤 ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく</p> <p>緑 ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ レモン にんじん</p>	11日 <p>黄 かいそう サラダ</p> <p>赤 ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.3 8kcal 21.8g 中 8.0 1kcal 26.2g</p>	12日 味めぐり…宮城県 <p>黄 はくさいのおひたし</p> <p>赤 わかめ ごはん おくずかけ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.0 1kcal 26.0g 中 7.6 6kcal 32.1g</p>	13日 <p>黄 ドレッシング サラダ</p> <p>赤 こめこパン クリームスープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 27.7g 中 7.6 3kcal 34.3g</p>	16日 <p>黄 ごまざあえ こいわしのからあげ</p> <p>赤 ごはん ひじきのいために</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7 7kcal 22.8g 中 7.3 4kcal 28.0g</p>	17日 幼稚園 小学校のみ おいおいデザート <p>黄 トレモンふうみづけ とりにくのからあげ</p> <p>赤 ごはん はくさいスープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.5 0kcal 22.2g 中 7.2 6kcal 26.4g</p>	18日 <p>黄 コーンサラダ</p> <p>赤 ことうひめむぎパン ひじき スパゲッティ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.2 8kcal 28.1g 中 8.0 1kcal 35.2g</p>	19日 <p>黄 だいこん サラダ</p> <p>赤 デコボン ごはん ちゅうかいため</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.9 9kcal 20.4g 中 7.6 0kcal 25.1g</p>	20日 <p>黄 春分の日</p>	23日 <p>黄 とりにくの ジャム マリアナソース</p> <p>赤 パン たまごスープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.5 5kcal 29.4g 中 8.1 0kcal 36.2g</p>	24日 <p>黄 なつとう アーモンド あえ</p> <p>赤 もちむぎ ごはん にじやが</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.4 5kcal 23.3g 中 7.9 9kcal 27.5g</p>

旬の魚・野菜・果物

たい みつば ひじき
せとか デコボン きよみタンゴール

味めぐり【宮城県】

『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の精進料理です。旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。

また、銀鮭はほとんどが養殖で、その約90%が宮城県です。給食では、『鮭の竜田揚げ』にしています。

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・九州地方・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) 鮭(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) コーン(北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) さつまいも(徳島・千葉・茨城) こまつな(愛媛・福岡・松山・和歌山・広島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡) キャベツ(愛媛・愛知・松山・高知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) チンゲン菜(福岡・徳島・愛媛・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) にんじん(徳島・長崎・鹿児島・熊本) だいこん(長崎・熊本・香川・愛媛・鹿児島) えだまめ(北海道) レモン果汁(愛媛) いちご(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコボン(愛媛・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

