

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ あお もり けん 味めぐり【青森県】 青森県は、太平洋・日本海・津軽海峡という豊かな海に囲まれ、また、奥羽山脈や津軽平野などがあり、その恵まれた自然環境から、りんご・ごぼう・にんにくなどの農産物、いかやほたて・まぐろなどの水産物が多くとれ、これらを使った料理が受け継がれています。 『けの汁』は、津軽地方に伝わる郷土料理で、だいこん・にんじん・ごぼう・山菜・高野豆腐・豆などを細かくあられ状に切って煮込み、みそやしょうゆで味付けしたものです。かゆに添えたり、かけたりして食べる汁という意味の「かゆの汁」がなまって「けの汁」になったといわれています。 『イカメンチ』は、いかをさし身にしたときに残る「げそ」をミンチ状にし、たまねぎやにんじんなどの野菜と一緒に小麦粉でまとめた揚げた料理です。貴重なイカや野菜くずを残すことなく、おいしく食べられるように工夫されたのが始まりといわれています。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな や いし くだもの かつお しんちゃ にら たまねぎ えんどうまめ かわちばんかん そらまめ		1日 行事食…八十八夜（茶飯） なます えびのてんぷら ちやめし ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 2 8 . 7 g 中 7 9 0 kcal 3 6 . 6 g		2日 味めぐり…青森県 ポイルやさい ごはん けのしる エネルギー たんぱく質 小 6 2 0 kcal 2 2 . 8 g 中 7 7 5 kcal 2 7 . 8 g		3日 「りょう」でくばる チンゲンサイのおひたし しそひじき こいわしのからあげ もちむぎ ごはん いものこじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 2 . 4 g 中 7 1 4 kcal 2 7 . 3 g	
4日		5日		6日		7日		8日	
みどりの日		こどもの日		振替休日		ケチャップ フルーツあえ パン やさいたっぷりスープ オムレツ エネルギー たんぱく質 小 6 0 5 kcal 2 3 . 7 g 中 7 5 2 kcal 2 8 . 8 g		パン もちむぎ あぶら さとう いんげんまめ コーンスターチ マスカットゼリー ぎゅうにゅう ベーコン たまご たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん みかん もも エリンギ セロリ パセリ バイナッブル エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 3 2 . 2 g 中 7 6 3 kcal 4 0 . 3 g	
11日		12日 旬…そら豆入りクリームスープ		13日 カラフルナムル		14日		15日	
ごまあえ ぶりのおかか ごはん わかたけじり エネルギー たんぱく質 小 6 2 1 kcal 2 4 . 9 g 中 7 6 3 kcal 2 9 . 6 g		くきわかめの サラダ ごはん そらまめいり クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 0 . 8 g 中 7 0 9 kcal 2 5 . 9 g		ぎょうざ(幼・小)1こ・(中)2こ ごはん ごもく カレーいため エネルギー たんぱく質 小 6 5 6 kcal 2 4 . 4 g 中 7 9 5 kcal 3 0 . 7 g		パン チリコンカン ごはん たまごスープ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 3 2 . 2 g 中 7 6 3 kcal 4 0 . 3 g		パン もちむぎ あぶら さとう じゃがいも さとう みずあめ ぎゅうにゅう えび とろふ たけのこ とりにく ねぎ きょうねぎ しょうが しめじ にんにく にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり にら コーン きりぼしだいこん	
18日		19日		20日		21日		22日	
ひじきサラダ ごはん ドライカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 3 . 7 g 中 7 7 7 kcal 3 0 . 1 g		ホキの チリソース パン ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 2 5 . 9 g 中 7 6 4 kcal 3 5 . 2 g		じゃがいもと ぶたにくの いためもの ごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 4 . 5 g 中 7 2 3 kcal 2 9 . 7 g		ひめむぎパン フレンチ サラダ ごはん イタリアン スパゲッティ (小・中のみ)スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 6 1 1 kcal 2 4 . 2 g 中 7 7 8 kcal 2 9 . 1 g		ホキのマリネ ひよこまめの ピラフ キャロット スープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 0 kcal 2 5 . 6 g 中 8 0 1 kcal 3 2 . 1 g	
25日		26日		27日 とれたて感謝の日 …新たまねぎのかき揚げ そくせきづけ ごきつね ごはん わかめうどん エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 4 . 4 g 中 7 6 9 kcal 3 1 . 5 g		28日		29日 いそあえ	
アーモンドあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 2 4 . 7 g 中 7 3 0 kcal 3 0 . 7 g		パンサンスー チーズ ごはん こうや豆腐の ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 4 . 5 g 中 7 6 8 kcal 3 0 . 6 g		こめ ぎゅうにゅう あぶら さとう はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく うずらたまご とうふ ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん		パン ごんややく じゃがいも でんぶん きゅうにゅう ベーコン だいず にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース ブロッコリー		パン ごんややく じゃがいも でんぶん きゅうにゅう ベーコン だいず にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース ブロッコリー	

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) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) 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) ぜんまい(四国) しいたけ(長野) しめじ(香川・広島) ひじき(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(長崎・鹿児島・北海道) こまつな(福岡・愛媛・徳島・松山・広島) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長崎) しょうが(高知・熊本・愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) ブロッコリー(九州) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) だいこん(長崎・香川・愛媛・鹿児島・熊本) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) ピーマン(宮崎・高知・茨城) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) レモン果汁(愛媛) ゆず果汁(高知) 河内晩柑(愛媛)

※ (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
とれたて感謝の日…松山産の食材を
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>