



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 のむヨーグルト ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 5.9 7kcal 2.1 1g 中 7.4 7kcal 2.4 8g		2日 ポイルキャベツ とりにくのみかんソースあえ えだまめ ごはん しおラーメン エネルギー たんぱく質 小 6.2 0kcal 2.5 9g 中 7.7 6kcal 3.2 2g		3日 (小・中のみ)トマト カリカリがんも ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 5.6 2kcal 1.9 4g 中 7.1 3kcal 2.3 6g		4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) ドレッシング サラダ パン グリーン アスパラガスの クリームスープ アーモンドいり カミカミチップ エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.4 7g 中 7.2 2kcal 3.0 4g		5日 なっとう しそひきあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5.9 5kcal 2.4 1g 中 7.4 5kcal 2.8 7g	
8日 (小・中のみ)トマト アーモンドいりカミカミあげ ごはん かぼちゃの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 6.2 9kcal 2.2 1g 中 8.0 3kcal 2.6 9g		9日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ (小・中のみ)アーモンド ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 6.3 9kcal 2.7 2g 中 7.9 7kcal 3.3 0g		10日 行事食…入梅(梅ご飯) ごまあえ 「りょう」でくばる こいわしのからあげ うめごはん じゃがいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.0 2kcal 2.1 5g 中 7.5 0kcal 2.6 2g		11日 かいそう サラダ パン カレー スパゲッティ (小・中のみ)だいずいり エネルギー たんぱく質 小 6.3 1kcal 3.0 2g 中 8.0 5kcal 3.7 9g		12日 フレンチサラダ ホキのからあげ もちむぎ ごはん わかめスープ エネルギー たんぱく質 小 5.5 7kcal 2.3 9g 中 7.1 3kcal 2.9 5g	
15日 味めぐり…愛媛県 たいいりきんぴら ぶたにくのからあげ ごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 6.3 8kcal 2.3 9g 中 8.1 1kcal 3.0 1g		16日 ゼリー とりにくと やさいの いためもの ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.4 7kcal 2.5 1g 中 8.1 3kcal 3.0 9g		17日 おひたし たいのうめあげ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 5.6 9kcal 2.5 0g 中 7.2 6kcal 3.1 0g		18日 旬…グリーンアスパラガスの サラダ ひめむぎパン グリーン アスパラガスの サラダ ひめむぎパン ポークシチュー (小・中のみ)きなこめ エネルギー たんぱく質 小 5.9 1kcal 2.5 2g 中 7.3 4kcal 3.0 9g		19日 レモンふうみづけ のり とりにくのからあげ ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.7 1g 中 7.9 0kcal 3.0 2g	
22日 (中)チーズ パンサンス もちむぎ ごはん はっほうさい エネルギー たんぱく質 小 5.6 2kcal 2.3 7g 中 7.5 6kcal 3.1 5g		23日 しょうゆドレッシング サラダ こくとうパン ようふうにこみ だいずと こにぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小 6.0 7kcal 2.9 3g 中 7.6 2kcal 3.5 1g		24日 ごまあえ さばのしょうがに ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.1 9kcal 2.1 9g 中 7.6 0kcal 2.6 1g		25日 パン こんぶサラダ メロン カレービーンズ エネルギー たんぱく質 小 6.3 7kcal 2.9 2g 中 7.9 7kcal 3.5 8g		26日 キャベツのおひたし いかでんぶら しょうが ごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 5.6 3kcal 2.4 6g 中 7.1 6kcal 3.0 9g	
29日 あまづづけ あじフライ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6.4 4kcal 2.7 7g 中 8.0 2kcal 3.2 9g		30日 マカロニ サラダ こぎかな チキンピラフ チャウダー エネルギー たんぱく質 小 5.6 4kcal 2.2 8g 中 7.0 9kcal 2.7 5g		あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】 愛媛県は、養殖真鯛の生産量が日本一です。天然の漁獲量も全国トップクラスです。 鯛は、古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚に指定されています。 また、愛媛県産大豆「フクユタカ」は、粒が大きい、高たんぱくで甘みがあり、豆腐や油揚げなどの加工品に使われています。 今月の給食は、愛媛県の鯛と豆腐を使った、『鯛入りきんぴら』『豆腐汁』があります。		しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物 あじ たまねぎ びわ ごぼう じゃがいも メロン グリーン アスパラガス			

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) あじ(日本) さば(ノルウェー) たい(愛媛) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(愛媛・カナダ・日本) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) うめ(和歌山・愛媛)
じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド) こまつな(福岡・愛媛・松山・広島・茨城・徳島・長崎) ミノトマト(愛媛・熊本・宮崎・松山・長崎・茨城) にんじん(徳島・長崎・熊本) たまねぎ(愛媛・松山)
キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・栃木・長野・徳島・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(青森・岡山・鹿児島・宮崎・北海道) タカミロン(愛知・愛媛・茨城) うめ(和歌山・愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長野) わかめ(宮城) ひじき(松山・韓国) のり(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

※ 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>