



月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

学校給食で食べたい 我が家の献立

ご家庭で食べられて いる献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！

愛媛県の味めぐり

今月は、愛媛県の味めぐりです。「おもぶり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味をつけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを方言で「もぶる」ということから、この名前がついたといわれています。他にも「もぶり飯」や「もぶり鮓」などとも呼ばれます。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

かつお えんどうまめ そらまめ かわらばんかん たまねぎ 新茶

臨時休業

1日

みどりの日

4日

こどもの日

5日

振替休日

6日

7日

ひじき

きゅうり ゆう ぶたにく とりにく あげ こめこパン あぶら さとう

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	28.2g
中 764kcal	35.6g

8日

旬…えんどうごはん

わかどりのからあげ

アーモンドあえ

えんどう ごはん わかめ じる

えんどうまめ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 587kcal	24.8g
中 754kcal	31.2g

11日

ホキのレモン汁

チキンピラフ

コーン スープ

エネルギー たんぱく質

小 618kcal	26.4g
中 798kcal	33.9g

12日

ごまドレッシング

ヨーグルト

サラダ

ごはん

カレーうどん

エネルギー たんぱく質

小 606kcal	21.0g
中 766kcal	24.8g

13日

旬…そら豆のかきあげ

そらまめのかきあげ

つくだに

ポイルやさい

もちむぎ ごはん さわにわん

エネルギー たんぱく質

小 615kcal	24.4g
中 782kcal	30.5g

14日

ホキのケチャップ汁

パン

きなこ

きなこまめ

きゅうり ゆう ぶたにく ホキ きなこ

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	29.4g
中 812kcal	38.3g

15日

きりぼしだいごんのちゅうかサウダ

ごはん

マーボー豆腐

きゅうり ゆう ぶたにく だいご

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 621kcal	26.3g
中 777kcal	32.1g

18日

我が家の献立 最優秀作品

かわらばんかん

とじもものネギタレシテー

ごはん

ちゅうかスープ

エネルギー たんぱく質

小 686kcal	26.4g
中 858kcal	32.2g

19日

ごまドレッシング

きわかめのサラダ

ごはん

にくじゃが

エネルギー たんぱく質

小 619kcal	20.9g
中 789kcal	25.7g

20日

さばのみそに

いそあえ

ごはん

けんちん じる

きゅうり ゆう ぶたにく えび にほし つくだに

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 609kcal	25.3g
中 756kcal	30.2g

21日

こんぶのサラダ

パン

カレービーンズ

トマト

きゅうり ゆう ぶたにく だいご

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 670kcal	28.0g
中 836kcal	34.6g

22日

いかのてんぷら

すだちふうみづけ

ごはん

すまし じる

きゅうり ゆう ぶたにく いか たまご

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 646kcal	26.7g
中 862kcal	37.3g

25日

ホキのたつたあげ

ごまあえ

ごはん

ごもくに

きゅうり ゆう ぶたにく とりにく ホキ

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	28.6g
中 819kcal	35.4g

26日

ナムル

ごはん

きゅうり ゆう ぶたにく

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 623kcal	23.3g
中 787kcal	29.8g

27日

味めぐり…愛媛県

「りょう」でくばる

こいわしのからあげ

キャベツのおひたし

おもぶり

ぶた じる

きゅうり ゆう ぶたにく みそ いわし

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 593kcal	24.7g
中 755kcal	31.0g

28日

イタリアンサラダ

こくとうパン

クリームスープ

オムレツ

きゅうり ゆう ぶたにく たまご

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 651kcal	26.0g
中 796kcal	30.8g

29日

しょうゆドレッシング

サラダ

ごはん

ハヤシライス(ルー)

きゅうり ゆう ぶたにく わかめ

えんどう ごはん わかめ じる

さやいんげん きゅうり しめじ にんじん キャベツ コーン

たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小 625kcal	21.1g
中 804kcal	26.0g

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(鹿児島・長崎) 人参(徳島・長崎・熊本) 玉葱(松山) 大根(長崎・香川・熊本・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) キャベツ(愛媛・熊本・大分・愛知) こまつな(愛媛・福岡・宮崎) には(高知・宮崎) ピーマン(宮崎・高知) 京ねぎ(鳥取・大分) ねぎ(香川・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本) には(青森・愛媛・香川) セロリ(福岡・熊本・長野・静岡) ごぼう(岡山・北海道) そら豆(愛媛) ぶんと豆(愛媛・和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) ミントマト(愛媛・熊本・宮崎・香川) 河内晩柑(愛媛) 若布(宮城・岩手) 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。

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】

緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり

旬…旬の食材を生かした献立

☺ …三津浜独自献立の日

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。

※ 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。

※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>