

| 月曜日  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   |
|--|--|--|---|---|
| <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、みずな、かに、はくさい、ボンカン、はれひめ</p>  | <p>9日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、だいず、とうふ</p> <p>黄: ごはん、マーボー、豆腐</p> <p>緑: たまねぎ、きょうねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、にんじん</p> <p>エネルギー: 小 581kcal, 中 739kcal</p> <p>たんぱく質: 28.3g, 34.1g</p>  | <p>10日</p> <p>赤: かいそう、サラダ</p> <p>黄: こくとうパン、ようふう、きなこまめ</p> <p>緑: パセリ、だいこん、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり</p> <p>エネルギー: 小 574kcal, 中 720kcal</p> <p>たんぱく質: 25.3g, 31.2g</p>       | <p>11日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とり、くろまめ</p> <p>黄: えび、にぼし、こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、こんにやく、でんぶん、さといも、さつまいも</p> <p>緑: ろんこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ</p> <p>エネルギー: 小 613kcal, 中 781kcal</p> <p>たんぱく質: 21.1g, 25.5g</p> | <p>12日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、くわかくめ</p> <p>黄: ひめむぎパン、こめこ、あぶら、らうど、ちゅうかさば、こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら、さとう、ごま</p> <p>緑: コーン、キャベツ、ねぎ、しょうが、きくらげ、たまねぎ、にんにく、しいたけ、にんじん、きゅうり</p> <p>エネルギー: 小 557kcal, 中 716kcal</p> <p>たんぱく質: 23.1g, 30.2g</p> |
| <p>15日</p> <p>赤: アーモンドあえ、とりにく、豆腐、いわし</p> <p>黄: こいわしのからあげ、「りょう」でくぼる、こぎつね、ごはん、すましじる</p> <p>緑: こめ、あぶら、さとう、でんぶん、アーモンド、にんじん、えだまめ、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 583kcal, 中 754kcal</p> <p>たんぱく質: 25.4g, 32.6g</p> | <p>16日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、豆腐、いわし</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、でんぶん、アーモンド、にんじん、えだまめ、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ</p> <p>緑: たまねぎ、きょうねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、にんじん</p> <p>エネルギー: 小 608kcal, 中 774kcal</p> <p>たんぱく質: 20.3g, 25.1g</p> | <p>17日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン、ホキ</p> <p>黄: パン、ホキの、オランダあげ、ミニスト、ローネ</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、きくらげ</p> <p>エネルギー: 小 586kcal, 中 736kcal</p> <p>たんぱく質: 29.7g, 36.8g</p> | <p>18日</p> <p>赤: おひたし、ちくわのいそべあげ</p> <p>黄: じゃがいも、マカロニ、あぶら、こむぎこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、きくらげ</p> <p>緑: じゃがいも、まじん、あぶら、じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 570kcal, 中 728kcal</p> <p>たんぱく質: 23.0g, 28.3g</p>           | <p>19日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、あおのり、たまご</p> <p>黄: こめ、さとう、もちむぎ、こんにやく、あぶら、じゃがいも</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 596kcal, 中 747kcal</p> <p>たんぱく質: 27.1g, 33.9g</p>                                      |
| <p>22日</p> <p>赤: なつとう、おこのみ、てん</p> <p>黄: ごはん、すいとん</p> <p>緑: こめ、こむぎこ、さといも、すいとん、あぶら、ねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、べにしょうが、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 612kcal, 中 771kcal</p> <p>たんぱく質: 24.7g, 29.7g</p>                                 | <p>23日</p> <p>赤: いそあえ、さばのしょうがに</p> <p>黄: ごはん、だいこん、みそじる</p> <p>緑: こめ、さといも、さとう、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 602kcal, 中 784kcal</p> <p>たんぱく質: 22.7g, 28.9g</p>   | <p>24日</p> <p>赤: ごまドレッシング、サラダ</p> <p>黄: パン、ポーク、シチュー、ボンカン</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、きくらげ</p> <p>エネルギー: 小 604kcal, 中 757kcal</p> <p>たんぱく質: 26.5g, 33.1g</p>             | <p>25日</p> <p>赤: さんしょくあえ、たいのころもあげ</p> <p>黄: ごはん、ごもくに</p> <p>緑: こめ、あぶら、こんにやく、さとう、こむぎこ、ごぼう、にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 587kcal, 中 750kcal</p> <p>たんぱく質: 27.6g, 34.1g</p>        | <p>26日</p> <p>赤: えひめけんさんのこむぎ「せとから」をブレンドしています。</p> <p>黄: フレンチ、サラダ、はなやさいの、クリームに、いちご</p> <p>緑: じゃがいも、まじん、あぶら、じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 563kcal, 中 712kcal</p> <p>たんぱく質: 25.2g, 31.9g</p>   |
| <p>29日 旬…かに玉汁</p> <p>赤: チンゲンさいのおひたし、ぶたにくのからあげ</p> <p>黄: ごはん、かにたま、じる</p> <p>緑: こめ、でんぶん、じゃがいも、あぶら、こめこ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、はくさい、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー: 小 580kcal, 中 741kcal</p> <p>たんぱく質: 25.0g, 30.9g</p>              | <p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤: ひのかぶなます、せんざんき</p> <p>黄: もちむぎ、ごはん、いよさつま</p> <p>緑: こめ、こめこ、もちむぎ、でんぶん、こんにやく、あぶら、さとう、ねぎ、しょうが、ひのかぶつけ、ゆず、だいこん</p> <p>エネルギー: 小 585kcal, 中 742kcal</p> <p>たんぱく質: 25.9g, 31.6g</p>                         | <p>31日</p> <p>赤: チリコン、カン</p> <p>黄: パン、はくさい、スープ、ボンカン</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、はくさい、トマトピューレー、にんにく、ボンカン</p> <p>エネルギー: 小 598kcal, 中 740kcal</p> <p>たんぱく質: 28.1g, 34.8g</p>            | <p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、愛媛県の「いよさつま」です。いよさつまは、八幡浜市などの南予地方の郷土料理です。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りを味わえます。</p>          |   |

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) 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・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) きわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押しこ(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。  
 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】

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>

出典:農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>  
 使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

松山市HP