

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
11日 どれだて感謝の日…確煮 そくせきづけ コーンのかきあげ いそに ごはん エネルギー たんぱく質 小 627kcal 24.1g 中 794kcal 29.5g		12日 はるキャベツのサラダ コーンピラフ クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 576kcal 23.1g 中 753kcal 28.2g		13日 ホキのピラカフル いちごジャム パン ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 28.0g 中 775kcal 34.9g		14日 「りょう」でくばる ゆずふうみづけ めひかりのフライ もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.6g 中 754kcal 28.6g		15日 どれだて感謝の日…春キャベツのポトフ ひじきサラダ ヨーグルト パン はるキャベツのポトフ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.8g 中 754kcal 27.0g		16日 ギョウザ じゃがいも さとう あぶら れんこん セロリ キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.8g 中 754kcal 27.0g	
18日 味めぐり…愛媛県 ぶたにくのみかんソース しょうゆめし ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.5g 中 772kcal 33.8g		19日 さんしょくあえ ぶたにくのしょうがやき はるキャベツのみそしる ごはん エネルギー たんぱく質 小 623kcal 24.6g 中 775kcal 29.9g		20日 フレンチサラダ ひめむぎパン ミートスパゲティ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 653kcal 24.7g 中 810kcal 30.2g		21日 こまつなのおひたし (中)なつとう にくじゃが ごはん エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.2g 中 781kcal 29.1g		22日 いかのさらさあげ こめこパン やさいたっぷりスープ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 628kcal 31.0g 中 779kcal 39.0g		23日 ギョウザ じゃがいも さとう あぶら しょうが セロリ にんじん かぼちゃ たまねぎ だいこん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 628kcal 31.0g 中 779kcal 39.0g	
25日 こんぶサラダ パン ポークビーンズ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 666kcal 29.5g 中 828kcal 36.4g		26日 行事食…入学・進級お祝い(松山産) ぶたにくのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.4g 中 757kcal 29.8g		27日 フルーツあえ パン ミネストローネ ホキのからあげ エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.4g 中 793kcal 32.6g		28日 ドレッシングサラダ チーズ カレーライス(ルー) もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.0g 中 814kcal 27.4g		29日 しょうわひ 昭和の日 ギョウザ じゃがいも さとう あぶら しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こまつな エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.0g 中 814kcal 27.4g			


旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさい くだもの

たい わかめ ひじき はるキャベツ レタス たけのこ さやえんどう カラマンダリン パセリ きよみタンゴール

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
 松山地域では、室町時代から炊き込みご飯を『しょうゆめし』と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて、一年中楽しむことができます。



【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) たい(愛媛) めひかり(宮崎) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) キャベツ(愛媛・松山・熊本・鹿児島・徳島・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) 白菜(長崎・熊本・大分・徳島) れんこん(徳島) パセリ(香川・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) ぜんまい(四国) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) マッシュルーム(兵庫) こんぶ(東北) のり(香川) 青のり(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。
 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
 どれだて感謝の日…松山産の食材を
 生かした献立

※ 月に2回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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。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>

使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>