

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ 味めぐり【兵庫県】</p> <p>ひょうご 兵庫県</p> <p>今月の味めぐり献立は、『兵庫県』です。 ズワイガニは、山陰では「松葉ガニ」と呼ばれています。 松葉ガニと呼ばれる理由は、「カニを茹でるとき燃料に松の葉を使ったから」 「カニの身を水につけると松葉のように広がるから」などの説があります。 松葉ガニは、日本海に面した兵庫県の但馬地域の特産品です。 給食では、『かにたま汁』にカニを使用しています。</p> 				
<p>6日</p> <p>さけのレモンに</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 3.0. 6g 中 7.84kcal 3.7. 9g</p>	<p>7日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>【小・中】アーモンドいりだいずいりこ【幼】いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.6. 7g 中 7.40kcal 3.2. 9g</p>	<p>8日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.1. 9g 中 7.13kcal 2.6. 8g</p>	<p>9日</p> <p>かぼちゃとこぼしのあげに</p> <p>パン</p> <p>みそラーメン</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.4. 3g 中 7.12kcal 3.0. 5g</p>	<p>10日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.8. 3g 中 7.52kcal 3.5. 7g</p>
<p>13日</p> <p>とれたて感謝の日…いよかん</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 2.0. 6g 中 7.53kcal 2.4. 9g</p>	<p>14日</p> <p>旬…さわらの香味揚げ</p> <p>ポイルやさい</p> <p>さわらのこみあげ</p> <p>ごこまいいりごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 2.4. 7g 中 7.35kcal 3.0. 5g</p>	<p>15日</p> <p>ピビンバ(く)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.3. 4g 中 7.27kcal 3.0. 1g</p>	<p>16日</p> <p>愛媛FC応援給食 絶頂かつ(タイカツ)バーガー</p> <p>たれなしタルタルソース</p> <p>キャベツのソース</p> <p>コーンスープ</p> <p>タイカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 3.1. 2g 中 7.60kcal 3.7. 3g</p>	<p>17日</p> <p>愛媛FC応援給食 菜飯たっぷり！さばの炊き込みご飯</p> <p>おひたし</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>さばのたきこみごはん</p> <p>じゃがいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.9. 6g 中 7.39kcal 3.7. 0g</p>
<p>20日</p> <p>ポイルチンゲンサイ</p> <p>ホキのオランダあげ</p> <p>ごはん</p> <p>やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.4. 8g 中 7.38kcal 3.1. 6g</p>	<p>21日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>とりにくのトマトソースに</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.7. 7g 中 7.73kcal 3.5. 5g</p>	<p>22日</p> <p>きんぴら</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.6. 0g 中 7.33kcal 3.1. 7g</p>	<p>てん のう たん じょう び</p> <h1 style="color: red;">天皇誕生日</h1>	
<p>27日</p> <p>ごますあえ</p> <p>【小・中】なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.4. 7g 中 7.48kcal 2.9. 2g</p>	<p>28日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>えびのからあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.5. 5g 中 7.25kcal 3.1. 4g</p>	<p>せつぶん ひ まめ</p> <h2 style="color: green;">節分の日には豆をまくのはなぜ？</h2> <p>節分とは、二十四節気のひとつである立春の前日に鬼を追い払い、新年を迎える行事のことをいいます。 節分には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年の幸せを祈るといわれています。</p> 		
<p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <h2 style="color: green;">旬の魚・野菜・果物</h2> 				

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(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(愛媛) いわし(北海道) 鮭(北海道) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 鯛(愛媛) かに(日本) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) キャベツ(松山・愛媛・愛知) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) 里芋(大分) かぼちゃ(中南米・ニュージーランド) たけのこ(愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) いちご(愛媛) いよかん(松山) せとか(愛媛) ゆず(高知) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(徳島・長崎・栃木・岩手) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手・韓国・徳島) きわかめ(徳島)

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。

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
 …南調理場独自献立

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

<松山市HP>