

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、ポンカン、はれひめ、かに、はくさい</p>	<p>9日</p> <p>赤 (中)ごさかな ナムル</p> <p>黄 ごはん マーボー豆腐</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 27.0g 中 7.48kcal 34.9g</p>	<p>10日</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 ことうパン ようふうにこみ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 25.3g 中 7.20kcal 31.2g</p>	<p>11日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>赤 (小・中)くろめ</p> <p>黄 えびのてんぷら</p> <p>緑 ごはん うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 27.1g 中 7.62kcal 33.5g</p>	<p>12日</p> <p>赤 きわかめの サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン みそラーメン</p> <p>緑 ぎょうざ(幼・小)1こ・(中)2こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 23.1g 中 7.19kcal 30.2g</p>
<p>15日</p> <p>赤 「りょう」でくばる キャベツのおひたし</p> <p>黄 こいわしのなんばんに</p> <p>緑 ごぎつねごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 24.5g 中 7.13kcal 30.9g</p>	<p>16日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく とろふ あげ わかめ</p> <p>黄 チーズ ブロッコリー サラダ</p> <p>緑 ごはん エッグカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 21.9g 中 8.03kcal 29.3g</p>	<p>17日</p> <p>赤 ボイルやさい</p> <p>黄 ホキのオランダあげ</p> <p>緑 ごはん はくさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 22.4g 中 7.14kcal 27.3g</p>	<p>18日</p> <p>赤 アーモンドあえ</p> <p>黄 (小・中)なつとう</p> <p>緑 もちむぎごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 25.5g 中 7.56kcal 30.3g</p>	<p>19日</p> <p>赤 きりぼしだいごんの サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 あつあげのちゅうかいため はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 27.4g 中 7.47kcal 34.3g</p>
<p>22日</p> <p>赤 ちくわのいそべあげ ボイルキャベツ</p> <p>黄 ごはん すいとん</p> <p>緑 ねぎ だいこん はくさい にんじん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 20.2g 中 7.13kcal 25.0g</p>	<p>23日</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 さばのしょうがに</p> <p>緑 ごはん だいごんのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 22.7g 中 7.84kcal 28.9g</p>	<p>24日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 えびピラフ</p> <p>緑 はなやさいのクリームに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.55kcal 23.6g 中 7.16kcal 30.5g</p>	<p>25日</p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>黄 たいのしおやき</p> <p>緑 ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 26.9g 中 7.17kcal 37.3g</p>	<p>26日</p> <p>赤 えひめけんさんごむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>黄 ごまドレッシング サラダ</p> <p>緑 パン ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 26.9g 中 7.78kcal 33.5g</p>
<p>29日</p> <p>赤 チンゲンサイのおひたし</p> <p>黄 ぶたにくのからあげ</p> <p>緑 ごはん かにたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 25.0g 中 7.39kcal 30.7g</p>	<p>30日</p> <p>赤 ひのかぶなます</p> <p>黄 せんざんき</p> <p>緑 もちむぎごはん いよさつま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 24.2g 中 7.54kcal 29.2g</p>	<p>31日</p> <p>赤 ポンカン チリコンカン</p> <p>黄 ごはん やさいたっぷり スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 23.9g 中 7.57kcal 29.4g</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」です。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。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、みその香りが味わえる郷土料理です。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>26日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。</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) 押もち(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

…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>

QRコード

<松山市HP>