

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>ブロッコリー、しんじく、だいこん、はくさい、きょうねぎ、かぶ、はまち、ほたて、いか、べにまどんな、ゆず</p>	<p>味のめぐり【大阪府】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことで、かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>		<p>1日</p> <p>ハンバーグのソースかけ、パン、ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 29.1g 中 724kcal 34.9g</p>	<p>2日</p> <p>旬…ほたてごはん、キャベツのおひたし、ホキのごまあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 27.3g 中 712kcal 34.2g</p>
<p>5日</p> <p>ブロッコリーサラダ、チーズ、もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.8g 中 779kcal 27.5g</p>	<p>6日</p> <p>アーモンドなます、いかのさらさあげ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 29.6g 中 798kcal 37.1g</p>	<p>7日</p> <p>きりぼしだいのちゅうかサラダ、ごはん、あつあげいし、はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 28.4g 中 755kcal 35.7g</p>	<p>8日</p> <p>とりにくのてりやき、こめパン、はくさいスープ、フライドポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 34.1g 中 764kcal 43.0g</p>	<p>9日</p> <p>味のめぐり…大阪府、みかん、かきあげ、かやくごはん、かすじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 22.9g 中 773kcal 28.1g</p>
<p>12日</p> <p>なつとう、くるみあえ、ごはん、おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.2g 中 741kcal 29.1g</p>	<p>13日</p> <p>アーモンド【小中のみ】、ごんぶサラダ、ツナピラフ、クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.6g 中 773kcal 31.0g</p>	<p>14日</p> <p>みかん、れんこんのきんぴら、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 23.4g 中 714kcal 29.6g</p>	<p>15日</p> <p>ごまいりいそあえ、こくとうパン、とうふのごもくあんかけ、ぎょうざ【幼1こ小1中2こ】</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 28.9g 中 761kcal 36.7g</p>	<p>16日</p> <p>みかん、おこのみでん、ごこまいごはん、ほうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.1g 中 744kcal 27.1g</p>
<p>19日</p> <p>フライドチキン、コーンピラフ、やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.5g 中 754kcal 34.3g</p>	<p>20日</p> <p>ごまドレッシングサラダ、パン、じゃがいものベーコンに、べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 21.4g 中 717kcal 26.1g</p>	<p>21日 行事食…冬至(かぼちゃのどほう煮)</p> <p>ゆずふうみづけ、ししゃものからあげ【幼1び小2び中3び】、ごはん、かぼちゃのそぼろ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 797kcal 32.3g</p>	<p>22日</p> <p>おたのしみデザート(たまごにゆなし)、パン、ホキのフルーツソース、パンピンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 29.8g 中 826kcal 36.8g</p>	<p>23日</p> <p>第2学期終業式</p>

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) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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。 味のめぐり…日本の味のめぐり献立 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。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html> 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouji/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」