

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>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>カリフラワー ブロッコリー はれひめ</p> <p>ごぼう はくさい ぼんかん</p> <p>かに</p>				
<p>松山市浮穴地区 岡崎さんの『じゃがいも』と『にんじん』</p> <p>1月の浮穴調理場管内の学校給食に登場する『じゃがいも』と『にんじん』は、松山市荏原校区にお住まいの「岡崎さん」が、浮穴校区の畑で栽培をされています。荏原小・荏原幼・坂本小・浮穴小・久谷中・南第二中の子どもたちに、安全でおいしい『じゃがいも』と『にんじん』を納品していただきます。『じゃがいも』は、2月3日も納品予定です。おたのしみに♪</p>				
<p>11日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>きんとん</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>ごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 23.4g 中 757kcal 28.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ たい たまご</p> <p>こめ さとう</p> <p>こむぎこ あぶら さつまいも くり</p> <p>ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ しそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 28.4g 中 734kcal 36.4g</p>	<p>12日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>たまごスープ</p> <p>はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 28.4g 中 734kcal 36.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく</p> <p>たまご だいず</p> <p>パン じゃがいも あぶら</p> <p>ほうれんそう にんじん セロリ たまねぎ にんにく トマト はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g</p>	<p>13日</p> <p>なつとう アーモンド あえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g</p>
<p>16日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ももゼリー</p> <p>もちむぎ ごはん シーフードカレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 22.5g 中 795kcal 27.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか</p> <p>こめ ごま</p> <p>もちむぎ さとう</p> <p>じゃがいも さとう あぶら</p> <p>くろざとう</p> <p>もちむぎ ごはん シーフードカレー (ルウ)</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 27.1g 中 716kcal 33.6g</p>	<p>17日</p> <p>ナムル</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>しょうらーめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 27.1g 中 716kcal 33.6g</p>	<p>18日</p> <p>しそひじき</p> <p>かりかりがんと</p> <p>ごはん すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 21.7g 中 792kcal 27.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご わかめ だいず</p> <p>とりにく まぐろ</p> <p>とうふ すりみ</p> <p>しそいりつくだに</p> <p>こめ あぶら</p> <p>さといも でんぶん</p> <p>すいとん</p> <p>コーンフレーク</p> <p>ねぎ にんじん はくさい ごぼう きくらげ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 26.2g 中 723kcal 32.1g</p>
<p>23日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 766kcal 32.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう ちくわ だいず</p> <p>いかわし</p> <p>こめ こんにやく</p> <p>あぶら さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>にんじん たけのこ</p> <p>さやいんげん</p> <p>ごぼう</p> <p>キャベツ</p> <p>レモン</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 23.0g 中 720kcal 28.6g</p>	<p>24日</p> <p>ポロカン</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ごこくまい ごはん</p> <p>みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 23.0g 中 720kcal 28.6g</p>	<p>25日</p> <p>ひのかぶ</p> <p>なます</p> <p>ふたにくのからあげ</p> <p>ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 728kcal 28.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご わかめ だいず</p> <p>うずらたまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ あぶら</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>ねぎ にんじん</p> <p>えのきたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>ひのかぶづけ</p> <p>ゆず</p> <p>だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.2g 中 712kcal 31.3g</p>
<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>いそあえ</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし</p> <p>だいこんの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.8g 中 790kcal 34.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう 揚げ とりにく</p> <p>たい のり</p> <p>たまご</p> <p>こめ さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>こめ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>えのきたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.1g 中 753kcal 34.5g</p>	<p>31日</p> <p>かきあげ</p> <p>こめパン</p> <p>たまご とうどん</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.1g 中 753kcal 34.5g</p>	<p>26日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>パン フレンチ サラダ</p> <p>はなやさいの クリーム汁</p> <p>きなこまめ 【小中のみ】</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.2g 中 712kcal 31.3g</p>	
<p>27日</p> <p>きりぼしだいこんの うまに</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ふたたまご どんぶり (ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.4g 中 775kcal 37.1g</p>				
<p>28日</p> <p>きゅうにゅう とりにく</p> <p>だいず</p> <p>きなこ</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>くろざとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>カリフラワー</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.4g 中 775kcal 37.1g</p>				
<p>29日</p> <p>ぎゅうにゅう 揚げ とりにく</p> <p>たい のり</p> <p>たまご</p> <p>こめ さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>こめ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>えのきたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.4g 中 775kcal 37.1g</p>				

あじ えひめけん
味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。

『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。

『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。

愛媛県産小麦粉を使用したパン

26日のコッパンは、愛媛県産の小麦粉「せときら」をブレンドして作ったパンです。

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) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポロカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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】

※ 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(8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

※ 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/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>