

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>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>ブロッコリー しゅんぎく かぶ べにまどんな</p> <p>きょうねぎ だいこん はくさい</p> <p>はまち ほたて</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>あじ かごしまけん</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。</p> <p>鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>ごごかな</p> <p>だいこん なます</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 616kcal 26.7g</p> <p>中 780kcal 32.6g</p>	<p>2日</p> <p>くろまめ</p> <p>ホキのレモン汁</p> <p>パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 664kcal 29.1g</p> <p>中 823kcal 35.6g</p>	<p>3日</p> <p>さんしょくあげ</p> <p>きりぼしめし</p> <p>かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 615kcal 21.7g</p> <p>中 787kcal 27.0g</p>
<p>6日 旬…大根の甘みそ炒め</p> <p>アーモンド</p> <p>だいこんのあまみそいため</p> <p>ごはん すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 664kcal 25.8g</p> <p>中 820kcal 31.0g</p>	<p>7日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>パン</p> <p>にらたまスープ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 617kcal 28.8g</p> <p>中 765kcal 35.4g</p>	<p>8日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 694kcal 23.9g</p> <p>中 909kcal 29.4g</p>	<p>9日</p> <p>すぶた</p> <p>こどうパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 643kcal 25.9g</p> <p>中 803kcal 31.5g</p>	<p>10日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 619kcal 22.3g</p> <p>中 808kcal 28.3g</p>
<p>13日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 622kcal 26.3g</p> <p>中 787kcal 32.0g</p>	<p>14日</p> <p>くわわかめのサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 633kcal 29.2g</p> <p>中 788kcal 36.1g</p>	<p>15日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>えびのからあげ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>ちゅうかそば</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 583kcal 27.5g</p> <p>中 750kcal 35.2g</p>	<p>16日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 622kcal 27.5g</p> <p>中 771kcal 34.0g</p>	<p>17日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>さつまあげ</p> <p>からいもごはん</p> <p>すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 619kcal 20.9g</p> <p>中 785kcal 25.5g</p>
<p>20日 行事食…冬至 (かぼちゃのそばろ煮)</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん かぼちゃのそばろ煮</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 631kcal 24.2g</p> <p>中 799kcal 29.7g</p>	<p>21日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>パン</p> <p>とうふのごもくあんかけ</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 624kcal 27.1g</p> <p>中 766kcal 33.7g</p>	<p>22日</p> <p>デザート</p> <p>フライドチキン</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 715kcal 27.8g</p> <p>中 881kcal 34.6g</p>	<p>23日</p> <p>ジャム</p> <p>ホキのあまから汁</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 657kcal 26.2g</p> <p>中 806kcal 32.5g</p>	<p>24日</p> <p>チーズ</p> <p>いそに</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ぶたたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 677kcal 33.4g</p> <p>中 855kcal 41.7g</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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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。

※ 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>