

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>10日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p> <p>ぎゆうにゆう かに とりに けい ちーず</p> <p>ホキとアーモンドの あおなあえ</p> <p>まめパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 594kcal 24.9g</p> <p>中 759kcal 32.2g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゆうにゆう ベーコン ホキ</p> <p>パン いんげんまめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら アーモンド もちむぎ</p> <p>パセリ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 594kcal 24.9g</p> <p>中 759kcal 32.2g</p>	<p>12日 行事食…正月(きんどん)</p> <p>ぎゆうにゆう あげ とりに えび たまご</p> <p>きんどん</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごこくまいりごはん</p> <p>だんご じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 646kcal 25.1g</p> <p>中 831kcal 30.4g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゆうにゆう わかめ ポークウインナー ぶたにく だいず</p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 678kcal 29.1g</p> <p>中 842kcal 35.8g</p>	<p>14日</p> <p>ぎゆうにゆう あげどうふ ぶたにく けい ずうらたまご</p> <p>ほうれんそうの ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの ちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 613kcal 25.0g</p> <p>中 786kcal 31.4g</p>
<p>17日</p> <p>ぎゆうにゆう かに チーズ</p> <p>ホキの ケチャップいため</p> <p>かにピラフ</p> <p>はくさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 24.0g</p> <p>中 752kcal 29.9g</p>	<p>18日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ぎゆうにゆう ぶたにく きなこ だいず</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>はなやさいの クリームに きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 613kcal 25.6g</p> <p>中 756kcal 30.8g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゆうにゆう とうふ たまご とりに けい</p> <p>とりにくの あまからに</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 601kcal 22.9g</p> <p>中 768kcal 28.9g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゆうにゆう ひそ ぶたにく いか</p> <p>ポイル キャベツ</p> <p>こくとうパン</p> <p>みそ ラーメン</p> <p>いかのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 602kcal 28.8g</p> <p>中 842kcal 36.0g</p>	<p>21日</p> <p>ぎゆうにゆう チーズ ひじき</p> <p>ぶたにく ずうらたまご</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>エッグカレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 662kcal 22.5g</p> <p>中 862kcal 28.3g</p>
<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 607kcal 27.0g</p> <p>中 797kcal 32.6g</p>	<p>25日</p> <p>ぎゆうにゆう あげ とりに けい とうふ</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>こめコパン</p> <p>ちゃんこ なべ</p> <p>ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 601kcal 29.2g</p> <p>中 763kcal 37.8g</p>	<p>26日</p> <p>ぎゆうにゆう あげ とりに けい とうふ</p> <p>「りょうでくばる」 アーモンドあえ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>みそ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 22.4g</p> <p>中 750kcal 27.4g</p>	<p>27日</p> <p>ぎゆうにゆう とうふ みそ だいず あげ</p> <p>えひめけんさんこむぎを ブレンドしたパンです。</p> <p>パン</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ビーフ シチュー</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 604kcal 22.8g</p> <p>中 756kcal 28.4g</p>	<p>28日</p> <p>ぎゆうにゆう ひじき ひらてん だいず たまご あげ ぶたにく</p> <p>あまづづけ</p> <p>ぶたにくのカレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 645kcal 28.4g</p> <p>中 816kcal 35.3g</p>
<p>31日</p> <p>ぎゆうにゆう ぶたにく のり なつとう</p> <p>いそあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 628kcal 24.6g</p> <p>中 788kcal 29.9g</p>	<p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー はくさい ほんかん</p> <p>ごぼう ブロccoli はれひめ</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) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) テンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) 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。

※ 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>

愛媛県産小麦粉を使用したパン

27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。



味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成2年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと一緒に食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。

