


| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|--|--|---|
| 10日 せいじん ひ 成人の日 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 23.5g 中 773kcal 28.8g | 11日 「りょう」でくばる アーモンドあえ めひかりフライ もちむぎごはん だいのんのみそしる エネルギー たんぱく質 小 610kcal 23.5g 中 773kcal 28.8g | 12日 行事食…正月(きんとん) きんとん えびのこうみあげ ごこまいいりごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 668kcal 26.2g 中 858kcal 32.5g | 13日 ホキとあおなのアーモンドあえ ごはん もちむぎいりミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.7g 中 777kcal 27.8g | 14日 しょうゆドレッシングサラダ パン ポークビーンズ はれひめ エネルギー たんぱく質 小 674kcal 29.5g 中 837kcal 36.3g |
| 17日 なつとう ごまいりいそあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.1g 中 814kcal 31.3g | 18日 久米オリジナル献立 ほうれんそうのナムル アーモンド ごはん タットリタン エネルギー たんぱく質 小 648kcal 24.4g 中 813kcal 29.5g | 19日 ポイルキャベツ のり いかのからあげ ごはん みそラーメン エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.3g 中 765kcal 34.8g | 20日 久米オリジナル献立 あまずつけ ホキのカレーあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 634kcal 28.6g 中 812kcal 36.0g | 21日 旬…花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ こくとうパン はなやさいのクリームに きなこめ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.4g 中 794kcal 32.4g |
| 24日 ひじきサラダ もちむぎごはん エッグカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 673kcal 23.4g 中 869kcal 28.9g | 25日 味めぐり…愛媛県 とれたてヒチヒチ魚の日 なます せんざんき たいめし すましじる エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.3g 中 802kcal 33.1g | 26日 ポンカン しそひじき かわりきんぴら ごはん ちゃんこなべ エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.0g 中 762kcal 30.6g | 27日 クロスサービスとのコラボメニュー チーズポークチャップ かにピラフ はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 24.2g 中 768kcal 30.4g | 28日 愛媛県産小麦粉をブレンドしたパンです。 だいのんサラダ パン ビーフシチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 606kcal 23.3g 中 752kcal 28.2g |
| 31日 とりにくのあまからに ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 640kcal 23.1g 中 814kcal 28.2g | 旬の魚・野菜・果物 しゆん さかな やさい くだもの かに ほうかん ぼんかん はれひめ かいごぼう ブロccoli ほうれんそう 「のら倶楽部協力会」から久米でとれた野菜が納入されます。 今月は、キャベツ(11、13、14、17、18、19、21、24日) 大根(11、25、27日)、小松菜(17日)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。

愛媛県産小麦粉を使用したパン

28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。



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) チンゲン菜(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>