

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>カリフラワー、ブロッコリー、かに、ごぼう、はくさい、ポンカン、はれひめ</p>	<p>9日</p> <p>ごはん、マーボー豆腐、ナムル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.8 g 中 7.4 kcal 3.4 g</p>	<p>10日</p> <p>チーズ、かいそうサラダ、ごはん、ようふうこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4 g 中 7.1 kcal 3.0 g</p>	<p>11日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>ごはん、うまい、ゼリー(切のみ)、かきあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.1 g 中 7.8 kcal 2.5 g</p>	<p>12日</p> <p>ごはん、みそラーメン、ひめむぎパン、えびのてんぷら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.9 g 中 7.3 kcal 3.7 g</p>
<p>15日</p> <p>ごはん、すましじる、きつね、ごはんとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.4 g 中 7.1 kcal 3.0 g</p>	<p>16日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>ごはん、エッグカレー、ブロッコリーサラダ、はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0 g 中 7.8 kcal 2.7 g</p>	<p>17日</p> <p>ごはん、ミネストローネ、ジャム、ホキのオレンジあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 3.1 g 中 7.6 kcal 3.8 g</p>	<p>18日</p> <p>ごはん、にくじゃが、もちむぎごはん、ちくわのいそべあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4 g 中 7.7 kcal 2.9 g</p>	<p>19日</p> <p>ごはん、ちゅうかいため、きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、ぎょうざ2コ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3 g 中 7.9 kcal 2.8 g</p>
<p>22日</p> <p>ごはん、すいとん、なっとう、おこのみてん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.4 g 中 7.8 kcal 2.9 g</p>	<p>23日</p> <p>ごはん、だいごんのみしる、いそあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3 g 中 7.9 kcal 2.9 g</p>	<p>24日</p> <p>ごはん、ビーフシチュー、ポンカン、ごまドレッシングサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.1 g 中 7.7 kcal 2.6 g</p>	<p>25日</p> <p>ごはん、ごもく、さんしよくあえ、たいのころもあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.7 g 中 7.5 kcal 3.4 g</p>	<p>26日</p> <p>ごはん、ちゅうか、えひめけんさんごもぎをブレンドしたパンです、フレンチサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5 g 中 7.1 kcal 3.1 g</p>
<p>29日 旬…かに玉汁</p> <p>ごはん、かにたまじり、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5 g 中 7.4 kcal 3.1 g</p>	<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ごはん、いよさつま、せんざんき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4 g 中 7.5 kcal 2.9 g</p>	<p>31日</p> <p>ごはん、ポンカン、チリコンカン、はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.8 g 中 7.5 kcal 3.5 g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>26日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せとさらら」をブレンドして作ったパンです。</p>	

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(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) きわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押しこ(愛媛)

※(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】

…松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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

…三津浜独自献立の日

※ 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。

※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

QRコード

<松山市HP>