

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>しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>まめパン</p> <p>はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 699kcal 30.0g</p> <p>中 858kcal 36.2g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン わかめ</p> <p>ぶたにく だいず</p> <p>パン さとう</p> <p>じゃがいも あぶら</p> <p>くらざとう いんげんまめ</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>にんにく トマトピューレー</p> <p>ブロッコリー キャベツ</p> <p>はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 699kcal 30.0g</p> <p>中 858kcal 36.2g</p>	<p>12日 行事食…正月(きんどん)</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>さかなとアーモンドの あおなあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 638kcal 24.7g</p> <p>中 762kcal 28.1g</p>	<p>14日</p> <p>ほうれんそうの ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 614kcal 25.0g</p> <p>中 787kcal 31.4g</p>
<p>17日</p> <p>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 596kcal 24.6g</p> <p>中 751kcal 29.7g</p>	<p>18日 旬…花野菜のクリーム煮</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 614kcal 25.6g</p> <p>中 757kcal 30.8g</p>	<p>19日</p> <p>こまつなおひたし</p> <p>コロコロステーキ</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 600kcal 25.8g</p> <p>中 756kcal 32.0g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>いかのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ ラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 594kcal 25.2g</p> <p>中 749kcal 31.0g</p>	<p>21日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>カレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 642kcal 21.1g</p> <p>中 825kcal 26.7g</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</p> <p>すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 624kcal 29.1g</p> <p>中 787kcal 31.3g</p>	<p>25日</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>いちご (小)2こ (中)1こ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 615kcal 25.8g</p> <p>中 762kcal 32.2g</p>	<p>26日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さかなのしおやき</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 604kcal 27.5g</p> <p>中 768kcal 33.7g</p>	<p>27日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>ぼんかん</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 23.1g</p> <p>中 743kcal 28.9g</p>	<p>28日</p> <p>あまぎづけ</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 28.7g</p> <p>中 816kcal 35.6g</p>
<p>31日</p> <p>なっとう</p> <p>ごまいり いそあえ</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 657kcal 24.9g</p> <p>中 812kcal 30.3g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに</p> <p>カリフラワー</p> <p>はくさい</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ごぼう</p> <p>はれひめ</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。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。</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) ブロッコリー(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>