

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、はれひめ、ごぼう、はくさい、ぼんかん、かに</p>	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、なつとう</p> <p>赤</p> <p>アーモンド、ごはん、にくじゃが</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g</p>	<p>11日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、たまご、だいず</p> <p>赤</p> <p>ナリコンカン、ひめむぎパン、たまごスープ、きんとん</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.6g 中 794kcal 36.6g</p>	<p>12日</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、たい</p> <p>赤</p> <p>ごまあえ、たいのしおやき、ごはん、とうふじる</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 26.6g 中 711kcal 29.6g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ</p> <p>赤</p> <p>はれひめ、さかなのピリカラフル、ごはん、しおラーメン</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 27.5g 中 792kcal 34.9g</p>
<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、だいず、とうふ</p> <p>赤</p> <p>かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 28.0g 中 750kcal 34.2g</p>	<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう、いわし、だいず</p> <p>赤</p> <p>「りょう」でくばる、レモンふうみづけ、こいわしのからあげ、ごはん、ごもくに</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.9g 中 747kcal 32.0g</p>	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう、とり、こんぶ、ポークウィンナー、わかめ</p> <p>赤</p> <p>ポンカン、かいそうサラダ、こくとうパン、ようふうにごみ</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.9g 中 751kcal 30.7g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、だいず、あげ、さば</p> <p>赤</p> <p>そくせきづけ、さばのみぞれに、ごはん、ぶたじる</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう、とり、えび、あげ、にぼし</p> <p>赤</p> <p>かきあげ、ごめこパン、たまごうどん、いちご</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 29.5g 中 772kcal 34.6g</p>
<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう、えび、いか、チーズ</p> <p>赤</p> <p>チーズ、ごまドレッシングサラダ、ごはん、シーフードカレー(ルウ)</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.3g 中 795kcal 30.7g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、とり、みそ、のり</p> <p>赤</p> <p>いそあえ、せんざんき、たいめし、だいこんのみそしる</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 29.3g 中 796kcal 34.3g</p>	<p>25日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ぎゅうにゅう、えび、みそ、たまご</p> <p>赤</p> <p>えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです、フレンチサラダ、パン、はなやさいのクリームに、きなこまめ</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.6g 中 711kcal 31.5g</p>	<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、うずらたまご、ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ひのかぶなます、ぶたにくのからあげ、ごはん、すましじる</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 729kcal 28.9g</p>	<p>27日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とうふ</p> <p>赤</p> <p>ポンカン、ひじきサラダ、ごはん、みそチゲ</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.3g 中 737kcal 28.8g</p>
<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、あげ</p> <p>赤</p> <p>きりぼしだいこんのうまに、ごはん、ぶたたまごどんぶり(ぐ)</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 26.8g 中 747kcal 34.3g</p>	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、とり、ぎゅうにゅう</p> <p>赤</p> <p>ポイルやさい、ココロステーキ、ごはん、はくさいスープ</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.1g 中 743kcal 32.3g</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。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</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(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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

※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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

QRコード

<松山市HP>