

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、ごぼう、みずな、かに、はくさい、ポンカン、はれひめ</p>	<p>9日</p> <p>チーズ、かいそうサラダ、こくとうパン、ようふうにごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.4g 中 715kcal 30.1g</p>	<p>10日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>くろまめ、かきあげ、ごはん、うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.6g 中 761kcal 26.1g</p>	<p>11日</p> <p>くきわかめのぎょうざ2こ、サラダ、ごはん、みそラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.2g 中 768kcal 26.7g</p>	<p>12日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>はれひめ、フロッコリーサラダ、ごはん、エッグカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 20.1g 中 794kcal 25.6g</p>
<p>15日</p> <p>ごまかな、ナムル、ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 28.8g 中 748kcal 34.9g</p>	<p>16日</p> <p>ホキのオランダあげ、パン、ミネストローネ、きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 31.4g 中 749kcal 38.8g</p>	<p>17日</p> <p>いそあえ、さばのしょうがに、ごはん、だいごんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.8g 中 785kcal 29.0g</p>	<p>18日</p> <p>ジャム、きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、パン、あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.1g 中 748kcal 33.9g</p>	<p>19日</p> <p>キャベツのおひたし、こいわしのなんばんご、「りょう」でくぼる、こぎつねごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 25.1g 中 717kcal 31.5g</p>
<p>22日</p> <p>アーモンドあえ、ちくわのいそべあげ、もちむぎごはん、にじやが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.7g 中 798kcal 30.6g</p>	<p>23日</p> <p>フレンチサラダ、パン、はなやさいのクリームにいちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 25.4g 中 716kcal 32.0g</p>	<p>24日 旬…かに玉汁</p> <p>チンゲン菜のおひたし、ココロステーキ、ごはん、かにたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.8g 中 712kcal 31.9g</p>	<p>25日</p> <p>ポンカン、チリコンカン、ごはん、はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.9g 中 761kcal 29.6g</p>	<p>26日</p> <p>さんしょくあえ、たいのころもあげ、ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 29.1g 中 742kcal 33.0g</p>
<p>29日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかがなます、せんざんき、もちむぎごはん、いよさつま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 24.8g 中 765kcal 28.0g</p>	<p>30日</p> <p>ごまドレッシングサラダ、パン、ポークシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.8g 中 752kcal 33.0g</p>	<p>31日</p> <p>なつとう、おこのみてん、ごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.8g 中 786kcal 29.8g</p>	<p>あじ 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『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>	

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) くきわかめ(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) 押しもち(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】

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.ed.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

