

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの ブロッコリー、しゅんぎく、かぶ、べにまどんな、きょうねぎ、だいこん、はくさい、はまち、ほたて、いか、ゆず	味のめぐり【鹿児島県】 今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。 『からいもご飯』は、さつまいもと米と一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。	1日 ごごかな(小・中)、だいこん、なます、ごはん、すきやき エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.7g 中 752kcal 30.1g	2日 チーズ(小・中)、ホキのレモン汁、ごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 667kcal 31.4g 中 832kcal 38.3g	3日 さんしょくあげ、きりぼしめし、かぶのみそしる エネルギー たんぱく質 小 615kcal 21.7g 中 787kcal 27.0g
6日 旬…大根の甘みど炒め アーモンド(小・中)、だいこんのあまみそいため、ごはん、すいとん エネルギー たんぱく質 小 664kcal 25.8g 中 820kcal 31.0g	7日 ホキのあまからに、べにまどんな、ごはん、にらたまスープ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 24.8g 中 792kcal 30.3g	8日 旬…ブロッコリーサラダ ヨーグルト(小・中)、ブロッコリー、サラダ、もちむぎ、ごはん、カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 699kcal 24.2g 中 916kcal 29.9g	9日 くるまめ(小・中)、すぶた、ことうパン、ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 668kcal 27.2g 中 827kcal 32.8g	10日 アーモンドあえ、ごはんとさつまじる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.3g 中 808kcal 28.3g
13日 さんしょくあえ、なつとう、ごはん、おでん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.1g 中 771kcal 30.4g	14日 きわかめのサラダ、こめこパン、ぞうすい、だいろかりんとう(小・中) エネルギー たんぱく質 小 623kcal 28.1g 中 777kcal 34.9g	15日 ポイルキャベツ、えびのからあげ、ゆかりごはん、ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 590kcal 28.1g 中 759kcal 36.0g	16日 みかん(小・中)、ちくわのこみあげ、ごはん、とうふのごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.5g 中 778kcal 32.8g	17日 味のめぐり…鹿児島県 チンゲンサイのごまあえ、さつまあげ、からいも、すまじる エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.0g 中 792kcal 25.7g
20日 行事食…冬至(かぼちゃのそばろ煮) ゆずふうみづけ、めひかりのフライ、ごはん、かぼちゃのそばろ煮 エネルギー たんぱく質 小 643kcal 24.6g 中 815kcal 30.0g	21日 ネリコンカン、パン、はくさいとベーコンのスープ、みかん(小・中) エネルギー たんぱく質 小 650kcal 27.9g 中 794kcal 34.3g	22日 すもの、いかのさらさあげ、ごはん、ビーフン エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.2g 中 794kcal 29.6g	23日 デザート、わかどりのからあげ、コーンピラフ、クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 734kcal 27.1g 中 910kcal 33.5g	24日 しゅうぎょうしき 終業式

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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) 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】
 ※ 味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 ※ 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