

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>10日</b> せいじんひ <b>成人の日</b> エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.2g 中 761kcal 31.1g	<b>11日</b> 赤 ホキとアーモンドのあおなあえ 黄 ごはん はくさい スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.2g 中 761kcal 31.1g	<b>12日 行事食…正月(きんとん)</b> 赤 きんとん 黄 えびのこうみあげ 緑 エネルギー たんぱく質 小 669kcal 25.1g 中 857kcal 30.8g	<b>13日</b> 赤 しょうゆ ドレッシングサラダ 黄 パン ポークビーンズ 緑 はれひめ(小・中) エネルギー たんぱく質 小 667kcal 29.3g 中 820kcal 35.3g	<b>14日</b> 赤 ほうれんそうのナムル 黄 ごはん あつあげのちゅうかいだめ 緑 エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.4g 中 803kcal 31.8g
<b>17日</b> 赤 チーズ(小・中) ホキのケチャップいため 黄 かにピラフ ミネストローネ 緑 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.6g 中 786kcal 27.9g	<b>18日 旬…花野菜のクリーム煮</b> 赤 フレンチサラダ 黄 コーンライス はなやさいのクリームに 緑 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 20.9g 中 770kcal 25.7g	<b>19日</b> 赤 きなこまめ(小・中) 黄 とりにくのあまからに 緑 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.2g 中 809kcal 32.1g	<b>20日</b> 赤 ポイル キャベツ 黄 こくとうパン みそラーメン 緑 いかのからあげ エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.8g 中 764kcal 36.0g	<b>21日</b> 赤 ひじきサラダ 黄 もちむぎごはん エッグカレー(ルウ) 緑 エネルギー たんぱく質 小 661kcal 22.0g 中 861kcal 27.6g
<b>24日 味めぐり…愛媛県</b> 赤 なます 黄 せんざんき 緑 たいめし すましじる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.9g 中 794kcal 32.5g	<b>25日</b> 赤 ポンカン(小・中) 黄 かわりきんぴら 緑 こくまいりごはん ちゃんこなべ エネルギー たんぱく質 小 615kcal 23.6g 中 772kcal 29.9g	<b>26日</b> 赤 「りょう」でくばる アーモンドあえ 黄 めひかりのフライ 緑 もちむぎごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 593kcal 22.4g 中 750kcal 27.4g	<b>27日</b> 赤 えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです。 黄 パン だいこんサラダ 緑 ビーフシチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.7g 中 754kcal 28.3g	<b>28日</b> 赤 あまぎづけ 黄 ぶたにくのカレーあげ 緑 ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.4g 中 816kcal 35.3g
<b>31日</b> 赤 ごまいりいそあえ 黄 なつとう 緑 ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 655kcal 24.9g 中 824kcal 30.4g	<b>旬の魚・野菜・果物</b> かに カリフラワー はくさい ほうかん ごぼう ブロccoli はれひめ			

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) 小まつな(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ccoli(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>

**愛媛県産小麦粉を  
使用したパン**

27日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。



**味めぐり【愛媛県】**

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。

