

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>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>ブロッコリー、きょうねぎ、はまち、ほたて、いか、かぶ、だいこん、べにまどんな、ゆず</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>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。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>赤: くわかめのサラダ</p> <p>黄: こめこパン、ようふうにごみ</p> <p>緑: キャラメルビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 29.1g 中 776kcal 36.4g</p>	<p>2日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、くわかめ、ポークウィンナー、なまクリーム、だいず</p> <p>黄: こめこパン、ごま、じゃがいも、バター</p> <p>緑: さとう、あぶら、さとう、あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.5g 中 753kcal 29.9g</p>	<p>3日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ</p> <p>黄: ジャム、ホキのあまからに</p> <p>緑: ひめむぎパン、ビーフジャー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 26.2g 中 806kcal 32.5g</p>
<p>6日</p> <p>赤: さんしょくあげ</p> <p>黄: きりぼしめし、かぶのみそしる</p> <p>緑: えだまめ、かぼちゃ、にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 21.9g 中 777kcal 27.3g</p>	<p>7日</p> <p>赤: いそに</p> <p>黄: もちむぎごはん、おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>緑: ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.8g 中 811kcal 37.8g</p>	<p>8日</p> <p>赤: チーズ、すぶた</p> <p>黄: こくとうパン、ワンタンスープ</p> <p>緑: きょうねぎ、たけのこ、しょうが、にんじん、はくさい、たまねぎ、きくらげ、ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 684kcal 28.7g 中 842kcal 34.4g</p>	<p>9日</p> <p>赤: さんしょくあえ</p> <p>黄: なつとう</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、こんぶ、やき豆腐、ちくわ、ぎゅうにく、ぼうてん、なつとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.1g 中 771kcal 30.4g</p>	<p>10日</p> <p>赤: じゃがいもとかいのか、ケチャップいため</p> <p>黄: ぱん、にらたまスープ</p> <p>緑: べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 29.2g 中 772kcal 36.1g</p>
<p>13日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>赤: ブロッコリー、ヨーグルト</p> <p>黄: もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <p>緑: にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、ブロッコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 22.8g 中 877kcal 28.1g</p>	<p>14日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>赤: さつまあげ</p> <p>黄: からいもごはん、すましじる</p> <p>緑: ねぎ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 22.0g 中 797kcal 27.0g</p>	<p>15日</p> <p>赤: チリコンカン</p> <p>黄: ぱん、はくさいとベーコンのスープ</p> <p>緑: にんじん、みかん、パセリ、セロリ、たまねぎ、はくさい、にんにく、トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.8g 中 799kcal 34.4g</p>	<p>16日</p> <p>赤: おひたし、ギョーザ</p> <p>黄: ぱん、じゃがいも、あぶら</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 23.8g 中 761kcal 28.0g</p>	<p>17日</p> <p>赤: アーモンド、ホキのレモンに</p> <p>黄: ぱん、クリームシチュー</p> <p>緑: たまねぎ、しょうが、ねぎ、キャベツ、きょうねぎ、にんにく、たけのこ、しいたけ、もやし、チンゲンサイ、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 699kcal 30.7g 中 857kcal 37.5g</p>
<p>20日 旬…大根の甘みぞ炒め</p> <p>赤: くらまめ、だいこんのあまみそいため</p> <p>黄: ごはん、すいとん</p> <p>緑: ねぎ、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、はくさい、にんじん、しょうが、まいたけ、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.4g 中 755kcal 29.4g</p>	<p>21日 行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>赤: ゆずふうみづけ</p> <p>黄: めひかりのフライ</p> <p>緑: ごはん、かぼちゃのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 26.3g 中 817kcal 32.3g</p>	<p>22日</p> <p>赤: かふうサラダ</p> <p>黄: ぱん、とうふのごもくあんかけ</p> <p>緑: にんじん、きゅうり、もやし、だいこん、ねぎ、しょうが、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.0g 中 776kcal 34.8g</p>	<p>23日</p> <p>赤: デザート、フライドチキン</p> <p>黄: コーンピラフ、やさいたつぷりスープ</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とりにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 721kcal 25.2g 中 894kcal 30.7g</p>	<p>24日</p> <p>赤: アーモンドあえ</p> <p>黄: ししゃものからあげ、小2び、中3び</p> <p>緑: ごはん、さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 22.7g 中 793kcal 28.8g</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・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>