

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>10日</b></p> <p>せいじん ひ <b>成人の日</b></p> <p>いそあえ なつとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.6g 中 790kcal 30.0g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく のり なつとう</p> <p>こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら</p> <p>にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.6g 中 790kcal 30.0g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ホキの あおなあえ</p> <p>まめパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.7g 中 769kcal 33.1g</p>	<p><b>13日 行事食…正月(さんとん)</b></p> <p>きんとん えびのこみあげ</p> <p>ごこまいり ごはん</p> <p>だんご じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.1g 中 824kcal 30.9g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>パン はれひめ</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 676kcal 29.5g 中 820kcal 35.3g</p>
<p><b>17日</b></p> <p>「りょう」でくばる アーモンドあえ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>もちむぎ ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.3g 中 752kcal 27.3g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>チーズ ホキの ケチャップいため</p> <p>かにピラフ はくさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.0g 中 755kcal 30.0g</p>	<p><b>19日 旬…花野菜のクリーム煮</b></p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ひめむぎパン はなやさいの クリームに きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 25.8g 中 770kcal 30.9g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ほうれんそうの ナムル</p> <p>ごはん 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 618kcal 26.7g 中 781kcal 32.9g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ポイル キャベツ</p> <p>こくとうパン みそ ラーメン</p> <p>いかのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.8g 中 764kcal 36.0g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん エッグカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 21.1g 中 837kcal 26.4g</p>	<p><b>25日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>おいり (ポングし)</p> <p>ごまいりなます</p> <p>せんざんき たいめし すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.4g 中 792kcal 34.1g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>かわり きんぴら</p> <p>こめこパン うどん こんにやく さとう あぶら</p> <p>はくさい ごぼう にんじん しゅんぎく きょうねぎ えのきたけ しいたけ ポんカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 29.1g 中 751kcal 37.8g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>あまづつげ</p> <p>ぶたにくのカレーあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.4g 中 816kcal 35.3g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>パン ビーフ シチュー</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.7g 中 753kcal 28.3g</p>
<p><b>31日</b></p> <p>とりにくの あまからに</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.9g 中 761kcal 28.0g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かに カリフラワー はくさい ほんかん ごぼう ブロッコリー はれひめ</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・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) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) 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) 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) ポんカン(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**

28日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せとくらら」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。