

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>ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 28.3g 中 739kcal 34.1g</p>	<p>10日</p>  <p>かいそうサラダ、こくとうパン、ようふうにこみ、きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.3g 中 720kcal 31.2g</p>	<p>11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 613kcal 21.1g 中 781kcal 25.5g</p>	<p>12日</p>  <p>きわかめのサラダ、ひめむぎパン、みそラーメン、ぎょうざ(小)1こ・(中)2こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 557kcal 23.1g 中 716kcal 30.2g</p>
<p>15日</p>  <p>アーモンドあえ、こいわしのからあげ、「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 583kcal 25.4g 中 754kcal 32.6g</p>	<p>16日 旬…ブロッコリーサラダ</p>  <p>はれひめ、ごはん、エッグカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 20.3g 中 774kcal 25.1g</p>	<p>17日</p>  <p>チーズ、ホキのオランダあげ、パン、ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 29.7g 中 736kcal 36.8g</p>	<p>18日</p>  <p>おひたし、ちくわのいそべあげ、もちむぎごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 23.0g 中 728kcal 28.3g</p>	<p>19日</p>  <p>きりぼしだいのちゅうかサラダ、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 596kcal 27.1g 中 747kcal 33.9g</p>
<p>22日</p>  <p>なっとう、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 612kcal 24.7g 中 771kcal 29.7g</p>	<p>23日</p>  <p>いそあえ、さばのしょうがに、ごはん、だいごんのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.7g 中 784kcal 28.9g</p>	<p>24日</p>  <p>ごまドレッシングサラダ、パン、ポークシチュー、ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.5g 中 757kcal 33.1g</p>	<p>25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 587kcal 27.6g 中 750kcal 34.1g</p>	<p>26日</p>  <p>えひめけんさんのこむぎ「せときら」をブレンドしています。、フレンチサラダ、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 563kcal 25.2g 中 712kcal 31.9g</p>
<p>29日 旬…かに玉汁</p>  <p>チンゲンさいのおひたし、ぶたにくのからあげ、ごはん、かにたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.0g 中 741kcal 30.9g</p>	<p>30日 味めぐり…愛媛県</p>  <p>ひのかぶなます、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 585kcal 25.9g 中 742kcal 31.6g</p>	<p>31日</p>  <p>チリコンカン、パン、はくさいスープ、ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 28.1g 中 740kcal 34.8g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、愛媛県の「いよさつま」です。いよさつまは、八幡浜市などの南予地方の郷土料理です。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、みその香りを味わえます。</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) 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.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典:農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>
 使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>