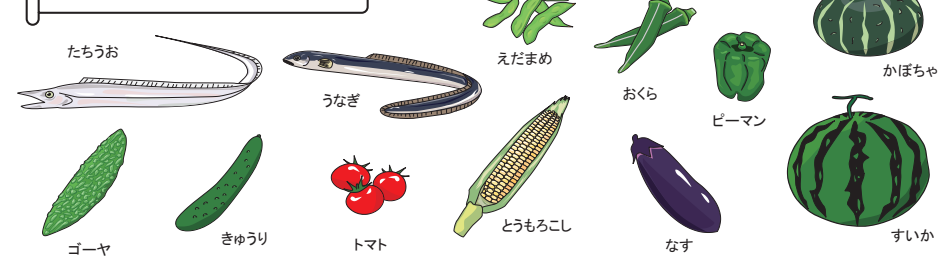


Table with 5 columns (Monday to Friday) and 5 rows (Day 1 to Day 19). Each cell contains a meal plan with illustrations of food items, a color-coded group (Red, Yellow, Green), and a table of energy and protein values. Day 15 is 'Sea Day' and Day 19 is 'End of School Year'.

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【静岡県】

静岡県の浜名湖は、養殖うなぎ発祥の地といわれ、その歴史は100年以上あります。うなぎは、疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれているため、季節の変わり目で疲れがたまりやすい時期にぴったりの食材です。また、竜爪山で栽培される「あさはた連根」は、徳川家康も好んで食したという逸話が残る上質なれんこんです。給食では、『うな玉丼』にうなぎを、『れんこんのきんぴら』にれんこんを使用しています。



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) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) ししやも(ノルウェー) うなぎ(愛知・静岡・鹿児島・宮崎) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・中部地方・北米) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 枝豆(北海道) コーン(タイ) パイナップル(タイ) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) さやいんげん(北海道・愛媛・高知・長野) かぼちゃ(中米・宮崎・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野・茨城) チンゲン菜(徳島・長野・福岡・愛媛) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) なす(愛媛・熊本・松山) ズッキーニ(長野・愛媛・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) くわわかめ(徳島) わかめ(宮城) マッシュルーム(千葉) すいか(愛媛・鳥取・石川) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(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品】 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】 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 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立 ※ 月に3回程度みかんジュースがつかます。 ※ 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 <松山市HP>