

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																									
旬の魚・野菜・果物		10日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>25.3g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	25.3g	中 759kcal	30.1g	11日 旬…花野菜のクリーム煮 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>中 720kcal</td><td>32.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	25.8g	中 720kcal	32.8g	12日 行事食…正月 (きんとん) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	23.0g	中 742kcal	28.0g	13日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>30.9g</td></tr><tr><td>中 734kcal</td><td>39.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	30.9g	中 734kcal	39.8g
エネルギー	たんぱく質																																
小 601kcal	25.3g																																
中 759kcal	30.1g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 575kcal	25.8g																																
中 720kcal	32.8g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 579kcal	23.0g																																
中 742kcal	28.0g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 575kcal	30.9g																																
中 734kcal	39.8g																																
16日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>29.3g</td></tr><tr><td>中 768kcal</td><td>35.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	29.3g	中 768kcal	35.9g	17日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 588kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 748kcal</td><td>33.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	27.4g	中 748kcal	33.9g	18日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	24.3g	中 735kcal	29.7g	19日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 593kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>32.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	25.5g	中 773kcal	32.5g		
エネルギー	たんぱく質																																
小 606kcal	29.3g																																
中 768kcal	35.9g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 588kcal	27.4g																																
中 748kcal	33.9g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 597kcal	24.3g																																
中 735kcal	29.7g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 593kcal	25.5g																																
中 773kcal	32.5g																																
23日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>35.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	27.9g	中 759kcal	35.6g	24日 味めぐり…愛媛県 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 581kcal</td><td>29.2g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>37.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	29.2g	中 753kcal	37.5g	25日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 628kcal</td><td>30.9g</td></tr><tr><td>中 777kcal</td><td>38.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	30.9g	中 777kcal	38.3g	26日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>27.6g</td></tr><tr><td>中 761kcal</td><td>33.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.6g	中 761kcal	33.8g		
エネルギー	たんぱく質																																
小 586kcal	27.9g																																
中 759kcal	35.6g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 581kcal	29.2g																																
中 753kcal	37.5g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 628kcal	30.9g																																
中 777kcal	38.3g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 597kcal	27.6g																																
中 761kcal	33.8g																																
30日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 616kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 772kcal</td><td>28.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	24.0g	中 772kcal	28.9g	31日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 580kcal</td><td>21.1g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>26.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	21.1g	中 736kcal	26.5g	あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。 25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。																	
エネルギー	たんぱく質																																
小 616kcal	24.0g																																
中 772kcal	28.9g																																
エネルギー	たんぱく質																																
小 580kcal	21.1g																																
中 736kcal	26.5g																																

今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。

『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上にのせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。

『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。

味めぐり【愛媛県】

愛媛県産小麦粉を使用したパン

25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。

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(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島) 大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんにぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※(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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の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>