

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】 愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある栗が収穫され、『栗ご飯』やお菓子などに使われています。 『里芋コロッケ』の里芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。 『ひじきの炒め煮』に使われている「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの ぶり こめ（しんまい） れんこん みかん さば ふゆキャベツ ほうれんそう りんご		1日 いかの からあげ パン ビーフン ミルクキャラメルピーンズ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 29.9g 中 745kcal 37.0g		2日 ぎゅうにゅう ぶたにく いか なまクリーム パン ごまあぶら バター さとう さとう もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 29.9g 中 745kcal 37.0g			
4日 令和5年度「まつやまこども園台選手権」教育長賞受賞作品 『芋煮&芋炊きカレーうどん』 東雲小学校の児童が協力して考えました。 父親の故郷である山形県の郷土料理『芋煮』と愛媛県の郷土料理『芋炊き』がコラボしました。山形県では、芋煮のしめにカレーうどんを作ります。 集団宿泊学習でみんなで作った思い出のカレーライスの美味しさを表現し、里芋は愛媛県産のものにこだわっています。		5日 かわり きんぴら もちむぎ ごはん おやこんぶ(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 558kcal 27.3g 中 718kcal 34.6g		6日 えびの こみあげ パン みそチゲ りんご エネルギー たんぱく質 小 615kcal 33.3g 中 764kcal 41.4g		7日 かいそう サラダ もちむぎ ごはん キーマカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 557kcal 20.2g 中 711kcal 24.3g		8日 さんしょくあえ アーモンドいり カミカミあげ ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 563kcal 19.2g 中 716kcal 23.2g	
11日 旬…れんこんのそぼろ煮 ぶりの竜田揚げ キャベツのおひたし ぶりのたつたあげ ごはん れんこんの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.1g 中 788kcal 33.4g		12日 みかん アーモンドあえ たいめし さつまじる エネルギー たんぱく質 小 564kcal 21.4g 中 709kcal 25.5g		13日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン とりにくのマリネ パン やさいのつぶり スープ エネルギー たんぱく質 小 625kcal 29.6g 中 760kcal 35.1g		14日 味めぐり…愛媛県 ひじきのいために さといもコロッケ くりごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 584kcal 20.4g 中 782kcal 25.9g		15日 まつやまこども園台選手権 …いもに&いもたきカレーうどん ごまドレッシング サラダ ごめこパン いもに&いもたき カレーうどん みかん エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.8g 中 726kcal 31.0g	
18日 なつとう ごまずあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.3g 中 756kcal 30.5g		19日 かふう サラダ ごはん マーボー 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 23.6g 中 717kcal 29.0g		20日 ホキの ピリカラフル ことう ひめむぎパン クリームスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 634kcal 28.3g 中 787kcal 35.1g		21日 行事食…和食の日(みそ汁) あまずけ さばのみぞれに ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 580kcal 22.6g 中 758kcal 28.5g		22日 こんぶ サラダ パン スパゲッティ ベスカトル みかん エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.0g 中 753kcal 31.2g	
25日 しそひじき カラフル ナムル ごはん こうやどうふの ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 561kcal 23.8g 中 718kcal 29.7g		26日 ほうれんそうのおひたし ししやものからあげ 小2び 中3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.6g 中 747kcal 34.0g		27日 フレンチ サラダ アーモンド パン きのこシチュー エネルギー たんぱく質 小 562kcal 23.4g 中 724kcal 29.5g		28日 チキンチキン ごぼう ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.7g 中 735kcal 29.2g		29日 チリコンカン ヨーグルト パン ほうれんそうの スープ エネルギー たんぱく質 小 615kcal 30.0g 中 777kcal 36.3g	

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・鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししやも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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】

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。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>