

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、はれひめ、かに、はくさい、ぼんかん</p>	<p>10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 592kcal 28.0g 中 749kcal 34.2g</p>	<p>11日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>ごはん、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 25.1g 中 723kcal 29.6g</p>	<p>12日</p> <p>ごはん、たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 28.4g 中 734kcal 36.4g</p>	<p>13日</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g</p>
<p>16日</p> <p>ごはん、カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 23.7g 中 777kcal 28.5g</p>	<p>17日</p> <p>ごはん、ポシカナル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 30.5g 中 747kcal 39.3g</p>	<p>18日</p> <p>ごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 25.5g 中 716kcal 31.4g</p>	<p>19日</p> <p>ごはん、ようふう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 26.7g 中 739kcal 33.0g</p>	<p>20日</p> <p>ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g</p>
<p>23日</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 766kcal 32.2g</p>	<p>24日</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.4g 中 770kcal 31.7g</p>	<p>25日</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 26.4g 中 718kcal 33.1g</p>	<p>26日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ごはん、はなやさいのクリームに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 23.2g 中 714kcal 28.9g</p>	<p>27日</p> <p>ごはん、ぶたたま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.1g 中 760kcal 34.9g</p>
<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ごはん、だいののみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.8g 中 790kcal 34.0g</p>	<p>31日</p> <p>ごはん、たまごうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.0g 中 716kcal 26.8g</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」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。</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(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・熊本・鹿児島) 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) ポシカナル(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】

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
…南調理場独自献立

※ 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>

QRコード: 松山市HP