

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>味めぐり【岡山県】</p> <p>岡山県は、「晴れの国」といわれるほど温暖で晴れた日が多い地域です。ぶどうや桃など高品質の果物の生産地としても有名です。また、瀬戸内海の魚介類も豊富で、海の幸・山の幸に恵まれています。</p>				
<p>4日</p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>たまごぶたにくのあんかけとんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.2g 中 776kcal 34.7g</p>	<p>5日</p> <p>アーモンドなます</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>ちくわのてんぷら</p> <p>ほっこり くだかんうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 20.9g 中 719kcal 25.7g</p>	<p>6日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー ビーンズ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 29.0g 中 788kcal 35.7g</p>	<p>7日</p> <p>旬…ぶりのねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 22.2g 中 740kcal 26.9g</p>	<p>8日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームに</p> <p>(小・中)アーモンドいりだいち(幼)いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.5g 中 768kcal 33.9g</p>
<p>11日</p> <p>味めぐり…岡山県</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごうずし</p> <p>のっぺい じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 27.3g 中 758kcal 33.3g</p>	<p>12日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 19.5g 中 758kcal 23.5g</p>	<p>13日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.7g 中 719kcal 30.5g</p>	<p>14日</p> <p>ごまいり いそあえ</p> <p>(小・中)なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.1g 中 734kcal 30.2g</p>	<p>15日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>みかん</p> <p>キャロット スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.4g 中 708kcal 31.6g</p>
<p>18日</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>しやものからあげ(幼)1(小)2(中)3(大)</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.0g 中 758kcal 31.9g</p>	<p>19日</p> <p>ハンサンス</p> <p>こざかな</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>あつあげいり はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.1g 中 722kcal 26.9g</p>	<p>20日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>とりにくとれんこんのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.1g 中 722kcal 26.9g</p>	<p>21日</p> <p>行事食…冬至(かぼちゃの含め煮)</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのふくめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.6g 中 735kcal 30.4g</p>	<p>22日</p> <p>カレーいため</p> <p>デザート</p> <p>パン</p> <p>たまご スープ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 31.3g 中 784kcal 37.7g</p>
<p>25日</p> <p>ごまあえ</p> <p>のり</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 26.3g 中 721kcal 32.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>ぶり いか さといも はくさい しゅんぎく だいこん きょうねぎ</p> <p>冬休みも</p> <p>早寝・早起き・朝ご飯で</p> <p>元気に過ごしましょう</p>			
<p>愛媛生まれの紅まどんな</p> <p>紅まどんなは、2006年に愛媛県で誕生した柑橘で、「まつやま農林水産物ブランド」の一つです。果肉はゼリーのようになめらかで、果汁たっぷりです。また、紅まどんなの皮は、デリケートなため、ビニールハウスなどで、雨が当たらないように大切に育てられます。</p>				

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さわら(韓国) しやも(ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天・すりみ(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) のり(香川) じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・松山) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・岡山・鳥取) かぶ(愛媛・松山) はくさい(愛媛・徳島・熊本) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・徳島・長野・鹿児島・青森・香川) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・松山) さといも(大分) しめじ(香川・福岡) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城) きわかめ(徳島) 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。
 ※(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※(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>

