

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 21.2g 中 759kcal 25.1g		3日 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 29.6g 中 805kcal 36.8g		4日 エネルギー たんぱく質 小 559kcal 20.8g 中 713kcal 25.2g		5日 エネルギー たんぱく質 小 663kcal 33.6g 中 833kcal 42.3g		6日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 26.1g 中 759kcal 32.2g	
9日 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 30.3g 中 801kcal 37.6g		10日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 20.4g 中 711kcal 24.6g		11日 味めぐり…山梨県 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.7g 中 777kcal 34.7g		12日 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.9g 中 773kcal 35.5g		13日 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.5g 中 750kcal 28.6g	
16日 エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.2g 中 717kcal 30.3g		17日 エネルギー たんぱく質 小 571kcal 23.5g 中 717kcal 28.0g		18日 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 21.4g 中 722kcal 25.9g		19日 エネルギー たんぱく質 小 643kcal 30.5g 中 811kcal 38.6g		20日 行事食…冬至 (かぼちゃとさといものあまがらめ) エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.2g 中 764kcal 25.5g	
23日 旬…ぶりとだいの あまからに エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23.0g 中 719kcal 28.1g		24日 エネルギー たんぱく質 小 671kcal 24.2g 中 811kcal 28.9g		25日 エネルギー たんぱく質 小 636kcal 28.2g 中 816kcal 35.1g		26日 味めぐり【山梨県】 「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り太めに切った麺をかぼちゃや季節の野菜とともに、みそ仕立ての出汁で煮込んで作ります。「のしれ」「のしこみ」とも呼ばれています。稲作が適さない山間部で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。 名前の由来は、山梨県の戦国武将である武田信玄が、自分の刀で食材を切って作ったことから、「宝」の「刀」と書いて「宝刀」と名付けられたといわれています。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物 ぶり、いか、しゅんぎく、ブロッコリー、はくさい、かぶ、だいこん、ぼたて、ゆず、べにまどんな、みかん	

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さけ(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ) 平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) かぶ(愛媛・松山・香川)
じゃがいも(北海道・長崎) 里芋(愛媛・九州地方) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道)
京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・鹿児島・香川・徳島・青森) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) えのき茸(愛媛・宮崎・徳島・長崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) きくらげ(愛媛) 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
…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/kyuusoku/gakoukyusoku.html>



<松山市HP>