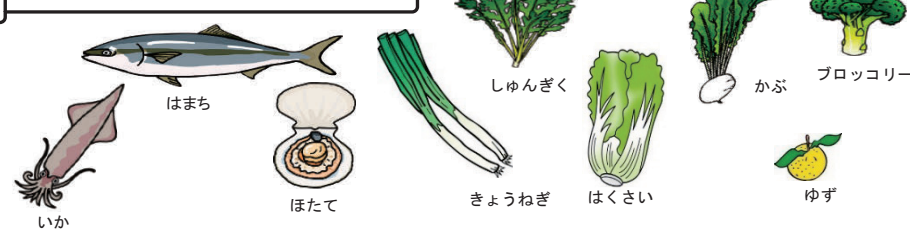




| 月曜日                                                                                                                                                             | 火曜日                                                                                                                                                         | 水曜日                                                                                                                                                                | 木曜日                                                                                                                                                     | 金曜日                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>学校給食で食べたい<br/>我が家の献立</p> <p>ご家庭で食べられて<br/>いる献立を学校給食に<br/>取り入れました。<br/>お楽しみに！</p> <p>我が家の献立</p>                                                               | <p>1日</p> <p>フレンチ<br/>サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>パンプキン<br/>シチュー</p> <p>オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.3 1kcal 2.8. 4g<br/>中 7.8 7kcal 3.4. 8g</p>             | <p>2日</p> <p>アーモンド<br/>なます</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.1 1kcal 2.3. 0g<br/>中 7.7 9kcal 2.8. 5g</p>                                           | <p>3日</p> <p>わかどりの<br/>マリナソース</p> <p>パン</p> <p>やさいたつぶり<br/>スープ</p> <p>(小・中のみ)みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.6 3kcal 2.8. 0g<br/>中 8.2 6kcal 3.2. 5g</p> | <p>4日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ごこまいいり<br/>ごはん</p> <p>みずたき<br/>うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.3 8kcal 2.8. 0g<br/>中 8.0 6kcal 3.4. 6g</p> |
| <p>7日</p> <p>はるさめ<br/>サラダ</p> <p>(小・中のみ)みかん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタン<br/>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 9kcal 1.9. 2g<br/>中 7.5 6kcal 2.3. 6g</p>            | <p>8日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>フロッコリー<br/>サラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.0 1kcal 2.3. 6g<br/>中 7.6 5kcal 2.9. 3g</p> | <p>9日 味めぐり…滋賀県</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすも</p> <p>ごはん</p> <p>うちめめ<br/>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.3 5kcal 2.4. 2g<br/>中 8.2 0kcal 3.1. 3g</p>                 | <p>10日</p> <p>とりにくの<br/>てりやき</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>(小・中のみ)べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 3kcal 2.8. 2g<br/>中 7.4 6kcal 3.6. 4g</p>          | <p>11日</p> <p>スマの<br/>からあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん<br/>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.9 1kcal 2.7. 2g<br/>中 8.8 0kcal 3.3. 6g</p>                         |
| <p>14日</p> <p>きわかめの<br/>サラダ</p> <p>(小・中のみ)チーズ</p> <p>もちむぎ<br/>ごはん</p> <p>カレーライス<br/>(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.7 5kcal 2.3. 5g<br/>中 8.8 6kcal 3.0. 0g</p> | <p>15日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>イタリアン<br/>たまごスープ</p> <p>(小・中のみ)りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.4 8kcal 2.9. 0g<br/>中 8.0 4kcal 3.6. 0g</p>         | <p>16日</p> <p>くろみあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.4 8kcal 2.6. 5g<br/>中 8.4 5kcal 3.2. 4g</p>                                       | <p>17日</p> <p>コーン<br/>サラダ</p> <p>チーズパン</p> <p>じゃがいもの<br/>ペーコンに</p> <p>(小・中のみ)みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.7 8kcal 2.2. 6g<br/>中 8.4 3kcal 2.7. 8g</p> | <p>18日 行事食…冬至<br/>(かぼちゃのうまに)</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの<br/>うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.2 6kcal 2.6. 7g<br/>中 7.9 9kcal 3.2. 9g</p>      |
| <p>21日</p> <p>ししゃものからあげ<br/>(幼)1び (小)2び (中)3び</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>かぶの<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 0kcal 2.1. 5g<br/>中 7.6 1kcal 2.7. 1g</p> | <p>22日</p> <p>ジャム</p> <p>カラフル<br/>ナムル</p> <p>パン</p> <p>とうふの<br/>ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.2 1kcal 2.8. 2g<br/>中 7.7 7kcal 3.4. 6g</p>              | <p>23日</p> <p>チョコレート<br/>ケーキ</p> <p>フライド<br/>チキン</p> <p>ツナいり<br/>カレーピラフ</p> <p>ようふう<br/>にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 7.1 1kcal 3.0. 8g<br/>中 8.9 8kcal 3.8. 8g</p> | <p>24日</p> <p>たいの<br/>あまからに</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかコーン<br/>スープ</p> <p>(小・中のみ)みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.9 0kcal 2.9. 2g<br/>中 8.5 7kcal 3.6. 2g</p>   | <p>25日</p> <p>いそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたま<br/>どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.1 6kcal 2.7. 1g<br/>中 7.8 7kcal 3.3. 4g</p>                                       |

## 旬の魚・野菜・果物



## 滋賀県の味めぐり

今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う湖北地方の料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせて、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

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) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれんそう(愛媛・徳島・松山) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (幼)は幼稚園のみ、(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  
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。  
※ 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>